

ENSEÑANZAS DEL MAESTRO SANTIAGO BOVISIO

LIBRO XXXIII: LAS POSTURAS

Prólogo

En este curso se pueden comprobar las cualidades de un gran Maestro espiritual que controlaba no sólo las dimensiones trascendentes de la vida interior, sino los aspectos externos, físicos, ascéticos de la disciplina corporal. En los últimos capítulos describe las posturas antiguas transmitidas por los hindúes, toda una especialidad que ahora poco se practica; pero el resto del libro está dedicado a aquellas posturas que se adaptan a la vida moderna, y que debieran ser utilizadas como auxiliares en los ejercicios de meditación, en actos ceremoniales y en la vida cotidiana, cualquiera sea la actividad que se cumpla, en las oficinas y en el hogar, incluyendo las horas del descanso nocturno.

Estas posturas son recomendadas para estar de pie, sentados y acostados, según sea el efecto deseado: vegetativo, mental y místico. Se recomiendan y describen las posturas para la meditación y para la concentración. Incluso está indicada la postura mística para esperar la muerte.

Lo más atractivo del curso es que puede ser practicado por todos, incluso aquellos que no les interesa la vida espiritual, sino sólo sentirse bien, activo, con optimismo y ganas de vivir. Este es el más democrático de todos los cursos presentados. Y como no podía ser de otra manera, Santiago Bovisio, antiguo sacerdote del Templo de Amón, pone por encima de todas la postura de Ramsés II, Faraón egipcio unos cien años posteriores, que dejó sus estatuas hasta hoy en esa postura.

José González Muñoz

Capítulo 1: El Valor de las Posturas

1. Los antiguos maestros desarrollaron en alto grado la ciencia de las posturas. Lamentablemente, sólo un conocimiento fragmentario de esta sabiduría llega hasta nuestro tiempo a través del pueblo indo, sin que se alcance a comprender su verdadero significado, porque se cae fácilmente en el error de analizar todo separadamente, sin buscar las relaciones con la Unidad.

2.-La postura, como actitud física exclusivamente, es de muy escaso valor. Es por ello que los que las han practicado para obtener ciertos poderes, o por simple curiosidad, no han podido observar mayores resultados, abandonándolas desencantados, antes de llegar a su verdadera e íntima comprensión. Sin embargo, cuando una postura es ejecutada para apoyar a la mente en su enfoque sobre el Ideal Supremo, resulta de un valor incalculable, porque después de haberse adquirido cierto hábito en las mismas, su utilización coloca al alma, aún en condiciones adversas, en el estado anímico deseado. La postura es una verdadera representación física de un estado espiritual y, por lo tanto, puede ser utilizada para predisponerse al logro de ese mismo estado.

3.En este sentido operan también los rituales y las ceremonias que se practican en las distintas religiones, utilizándose generalmente en forma colectiva. Ahuyentan de la mente los deseos y pasiones mundanales, para permitirle una mayor serenidad que es necesaria para el recogimiento espiritual.

4.Las posturas, en cambio, se emplean mayormente en forma individual y por tal razón deben ser nuevamente valorizadas, de la misma manera como en esta época resurgen otros elementos de la ascética individual.

5.En este curso se ofrece una detallada explicación de las posturas corrientes para la práctica de los ejercicios espirituales, y también de aquellas que pueden adoptarse en el curso normal de la vida diaria, con el fin de que el Hijo pueda obtener el beneficio de un continuo recogimiento, que le permitirá avanzar con rápidos pasos por el Sendero que conduce a la Divina Madre. Muchos de los atrasos en el desenvolvimiento espiritual se deben a la inestabilidad mental que hoy, más que en ninguna otra época, es provocada por el ambiente, la educación y efectos ancestrales.

6.El Hijo que no quiera sucumbir ante esta poderosa influencia debe hacer esfuerzos, como los que hacen los náufragos desesperados por alcanzar una balsa, para aferrarse a todos los medios que le da la ascética, y entre ellos, reconocer que las posturas ofrecen la posibilidad de dar al hecho de estar parado, sentado o acostado, ese determinado toque que lo sublimiza espiritualmente, enriqueciendo así considerablemente aún los momentos más intrascendentes de su vida.

7.En las últimas enseñanzas se hallará una descripción de gran cantidad de posturas antiguas, para que el estudiante deseoso de investigar, pueda descubrir por sí mismo sus maravillosos efectos, los que le permitirá reconocer con profunda admiración, la sublime sabiduría de estos antiguos Maestros.

Para Recordar y Meditar

| |
|---|
| 1.2: La postura es una verdadera representación física de un estado espiritual. |
|---|

Capítulo 2: La Degeneración de las Posturas

1.La noble posición erguida, que el hombre ha tardado milenios en adquirir y que es el símbolo de su estado de evolución, se ve actualmente desvirtuada por hábitos que van adquiriendo los hombres de adoptar posturas encorvadas y asimétricas, fiel reflejo de su prevaleciente estado de ánimo deprimido, estrecho e inarmónico. La postura que comúnmente puede observarse en los hombres, es una verdadera caricatura de la que debería poseer naturalmente.

2.La razón humana, cuando no es guiada por una orientación Divina, sino por la satisfacción de los deseos y pasiones que fomenta el egoísmo, altera todo desarrollo natural, y destruye en consecuencia el ritmo y la belleza armónica. Todo lo que ocurre en el plano físico, no es más que reflejo de los sutiles pero mucho más reales planos astrales, energéticos y mentales, encima de los cuales vela el Espíritu como síntesis total y principal, que al ser omitido de uno u otro modo como ocurre con gran frecuencia, es causa del efecto degenerativo en todos los órdenes ya sea en las ciencias, las artes y aún en el mismo sendero espiritual.

3.Es así que el hombre actual, en su constante desequilibrio interno, está continuamente tenso de pies a cabeza. Para buscar un cierto alivio a sus miembros doloridos, se sumerge en un sillón y cruza sus piernas en una forma completamente ridícula, tanto estética como fisiológicamente, lo que de ningún modo puede denominarse relajamiento, ya que sólo es un engaño mental al pasar de una posición tensa, a otra tan o más tensa aún. La prolongada tensión innecesaria de uno o varios músculos del cuerpo, como acontece muy a menudo, significa un inútil desgaste de energías, que muchos han tratado de evitar practicando determinados ejercicios de relajación. Sin embargo, estos sistemas externos de relajación no llevan al éxito completo, porque el verdadero relajamiento muscular no puede obtenerse con medios físicos solamente, sino que se logra, en su verdadera perfección, durante el Éxtasis Divino.

4.También el continuo cambio de postura o sea moverse inútilmente, es un innecesario desgaste de energías, siendo asimismo un signo de una mente inestable.

5.El estudio y la práctica de las posturas tiende paulatinamente a eliminar estos inconvenientes, educando la capacidad del continuo autocontrol en el Hijo, facultad que por sí solo ya constituye una conquista de inestimable valor, para los buscadores de un desarrollo espiritual acelerado.

6.El Hijo que, estando parado busca apoyo en la pared, mesa, silla, etc., o se mantiene torcido con el peso del cuerpo apoyado en una pierna, o, al sentarse se deja caer en el sillón cruzando las piernas, separándolas demasiado o estirándolas, e inclina su cuerpo hacia atrás hundiéndolo en el respaldo, ofrece un espectáculo no sólo desagradable a los Superiores y demás Hijos, actitud que

puede considerarse de irrespetuosidad, sino que la muestra continua a todo el mundo de su interna desarmonía.

7.La mayor parte de los malos hábitos en las posturas pueden corregirse con un poco de atención, mientras que otros, especialmente el encorvamiento de la espalda, requiere una verdadera reeducación.

8.No crea el Hijo que podrá llegar a ejecutar y comprender las maravillosas posturas antiguas, algunas de las cuales requieren una flexibilidad extraordinaria, si antes no sabe dominarse en las tres posturas fundamentales que continuamente se adoptan: parado, sentado y acostado.

Para Recordar y Meditar

| |
|---|
| 2.3: Es así que el hombre actual, en su constante desequilibrio, está continuamente tenso de pies a cabeza. |
|---|

Capítulo 3: La Columna Vertebral

1.De la correcta colocación de la columna vertebral depende en el mayor grado la perfección de las posturas. Gran número de las posturas antiguas se han ideado de tal manera, que durante su ejecución fuerzan a la columna a su posición correcta. Esta posición correcta es alcanzada cuando los centros, que tienen su raíz en la columna vertebral, funcionan armónicamente. La columna vertebral es el Sendero Espiritual colocado en el hombre, atravesando todos los estados evolutivos existentes desde el plexo sacro hasta el coronario. Continuas corrientes sutiles ascienden y descienden por sus canales, en un movimiento que puede ser grandemente favorecido por las posturas. Los ejercicios espirituales intensifican este flujo, mientras que las posturas colocan a la columna vertebral y sus canales en la posición en que ofrece la menor resistencia al flujo. Los distintos centros que se encuentran a lo largo de la columna vertebral, son como las estaciones de un ferrocarril de carga. La llegada de la mayor parte de la carga a la última estación de la línea, depende de la demanda que existe en cada una de las anteriores, de la potencia del tren, y de la vía recta y libre en lo posible. Mientras los ejercicios espirituales cumplen con los dos primeros requisitos, las posturas lo hacen con el último.

2.Por esta razón las posturas tienen una gran influencia sobre el estado de ánimo, lo que puede comprobarse fácilmente de la siguiente manera: En la postura habitual imprímase en la conciencia el estado de ánimo en que se encuentra. Trátese luego de enderezar la columna un poco, sin esfuerzo alguno, como si el cuerpo estuviera pendiendo de un hilo fijo en el centro de la cabeza, y compruébese ahora como tienden a desaparecer las ideas limitadas y mezquinas de la mente, siendo desplazadas por pensamientos amplios y superiores.

3.Aún para el espectador desprevenido, las posturas de algunas estatuas antiguas, como por ejemplo la de Ramsés, que puede tomarse como modelo de una perfecta postura sentada, dejan una impresión de grandeza soberana. El

análisis revela que esta impresión la ha logrado el escultor, mediante una columna perfectamente recta y vertical. En cambio, en los grabados de piedra egipcios que representan a esclavos, los mismos tienen la cabeza y los hombros echados hacia adelante, postura que revela la estrechez y lo limitado.

4. Aún físicamente, la columna vertebral tiene una gran importancia en el organismo humano. De su centro debe partir todo movimiento para ser realmente armónico y rítmico. Una columna vertebral flexible es signo de juventud, aún cuando la edad pudiera acusar lo contrario.

5. Las distintas vértebras tienen en realidad poca posibilidad de movimiento una respecto a la otra, pero en su conjunto, la columna vertebral normal puede llegar a tener la flexibilidad y elasticidad extraordinarias, mediante la práctica de determinados ejercicios.

Para Recordar y Meditar

| |
|---|
| 3.1: La columna vertebral es el Sendero Espiritual colocado en el hombre. |
|---|

Capítulo 4: Ejercicios para Enderezar la Columna Vertebral

1. En las posturas naturales del hombre, la columna vertebral debería formar una línea de muy ligeras ondulaciones y, sin embargo, es habitual encontrar en la mayor parte de los hombres, una más o menos pronunciada convexidad de la espalda en la parte alta de la columna vertebral (cifosis). Al advertirlo la persona afectada por este hábito de postura, trata de enderezarse, lo que no logra en esa región porque los tejidos se han inflexibilizado, y cae entonces en un nuevo vicio de postura, al curvar la parte baja de la columna vertebral hacia adentro, produciendo una concavidad a la altura de las caderas (lordosis).

2. Los ejercicios que se describen a continuación, permiten enderezar la parte alta de la columna vertebral, sin que se doble hacia adentro la parte que se encuentra a la altura de las caderas.

3. Primero: Arrodillarse en el suelo, y apoyar las manos adelante en el suelo (Posición de gateo). Correr ahora el apoyo de las manos un poco más hacia adelante. Flexionar los brazos manteniendo los antebrazos verticales, de manera que los hombros estén más bajo que los codos. Ahora enderezar un poco los brazos empujando al mismo tiempo el tronco hacia atrás manteniéndolo bien bajo e inspirar. Luego empujar el tronco hacia delante, por debajo de la altura de los codos espirando. Repetir varias veces en un movimiento continuo de péndulo.

4. Segundo: Igual posición que en el ejercicio anterior. Brazos derechos y músculos, ambos verticales (Posición de gateo). Redondear la espalda hacia arriba y acercar las nalgas a los talones. Luego separar las rodillas y bajar bien el tronco con flexión de los brazos. En esa posición empujar el tronco hacia

adelante, con el pecho lo más cerca posible del suelo. Incorporarse lentamente cerrando las rodillas para volver a la posición de gateo.

5.Tercero: Arrodillado en el suelo, con los brazos extendidos en alto, inclinar el tronco hacia adelante hasta que las manos se apoyen en el suelo. Los muslos deben formar una línea con los brazos extendidos, cuyas manos se hallan apoyadas en el suelo. Con una cierta insistencia elástica y repetida, debe tratarse ahora de acercar todo lo posible el pecho al suelo. Espirar mientras tanto.

Para Recordar y Meditar

| |
|---|
| 4.1: La columna vertebral debería formar una línea de muy ligeras ondulaciones. |
|---|

Capítulo 5: Movilización Dinámica de la Columna Vertebral

1.Una vez que se ha logrado dar una mayor amplitud de movimiento a la columna vertebral mediante ejercicios de enderezamiento, es bueno practicar el siguiente ejercicio, que flexibiliza dinámicamente la columna vertebral y que es al mismo tiempo, la síntesis de todos los movimientos naturales de la columna. El mismo desarrolla también el sentido del equilibrio, y fortalece el sentido que impulsa al ser a realizar los movimientos con naturalidad. Se ha observado que esta naturalidad se obtiene, cuando todos los movimientos parten desde un punto que se halla colocado en la columna vertebral, a la altura de las caderas.

2.Si bien durante las posturas se ejecuta poco o ningún movimiento, el sentido del movimiento natural desarrollado, da al discípulo la suficiente sensibilidad espontánea para colocar su columna vertebral en la forma correcta, que casi siempre coincide con la posición en que la columna se sostiene por sí misma, es decir, con la mínima participación de esfuerzo muscular posible.

3.Ejercicio: Doblar ligeramente las rodillas, e inclinar un poco la columna vertebral hacia delante. Adelantar ahora rápidamente las caderas, y enderezar un poco las rodillas y con ello, la columna vertebral. Ahora las rodillas se enderezan totalmente, mientras las caderas permanecen adelante y la columna vertebral se dobla ampliamente hacia atrás, quedando finalmente la cabeza también doblada hacia atrás. Al retirar las caderas vuelven cabeza y columna vertebral a la posición inicial, desde donde se puede repetir el ejercicio. Los pies permanecen con toda la planta en contacto con el suelo.

4.Toda la atención debe mantenerse sobre el centro de gravedad del cuerpo. El impulso que dan las rodillas sólo suministra el movimiento a dicho centro que, como decíamos más arriba, se encuentra situado en la columna vertebral a la altura de las caderas.

5.Las caderas y el cuerpo se mantienen durante todo el ejercicio completamente relajados, para permitir que este movimiento, similar al de una ola que recorre la columna vertebral desde su extremo inferior hasta el superior, pueda realizarse en forma blanda. Si al enderezar el tronco hay alguna tensión,

es señal de que el trabajo de las piernas es defectuoso, al enderezarse las rodillas prematuramente. Este ejercicio está bien realizado cuando todo el movimiento es continuo, resultando expresivo.

Para Recordar y Meditar

| |
|---|
| 5.4: Toda la atención debe mantenerse sobre el centro de gravedad del cuerpo. |
|---|

Capítulo 6: Diferencias Principales en las Posturas

1. Se consideraran primeramente las tres posturas principales, por encontrarnos en todo momento adoptando una de ellas, es decir: la postura de pie, sentada y acostada. Tanto nos hemos acostumbrado a pasar de una a otra, o a permanecer durante horas en una postura determinada, que hemos perdido todo sentido crítico que nos permita advertir si la postura en que nos hallamos es correcta, o no. Sólo a veces, después de estar sentados durante largo tiempo delante de una tarea absorbente, notamos que la tensión en que mantuvimos continuamente ciertos músculos de la espalda y de las piernas, se torna insoportable. Cambiamos de posición enderezando la espalda momentáneamente, para descubrir un poco más tarde que nos encontramos nuevamente en la misma posición de antes. En la postura de pie, que es algo más fácil, encontramos sin embargo que también hemos cedido a costumbres debilitantes. Casi siempre apoyamos el peso del cuerpo en una sola pierna, y cuando ésta se cansa la corremos a la otra, buscando siempre una pared o el marco de una puerta para apoyarnos. Las deficiencias y la falta de relajación en las posturas acostadas, que generalmente empleamos solamente para descansar, son consecuencia de los vicios adquiridos en las otras posturas.

2. Es necesario por lo tanto, desplazar los viejos hábitos de posturas incorrectas por nuevos hábitos, para lo cual se recurre a los ejercicios y al continuo autocontrol, adoptando al principio las posturas tal como se encuentran descritas en este curso, hasta que el sentido de la naturalidad en la postura se ha despertado en nuestro interior. Desde allí en adelante, toda descripción sobre la adopción de posturas se hace innecesaria.

3. Por lo general, las posturas pueden ser divididas en tres grupos, según su influencia característica. Las posturas que favorecen la vida vegetativa, otras que favorecen la vida mental, y finalmente aquellas que favorecen la vida mística del ser. Las posturas vegetativas, o sea aquellas que estimulan el bienestar físico acrecentando la salud y la vitalidad, son aquellas que hacen sintonizar el cuerpo con las energías físicas universales. Externamente se reconoce en ellas un amplio y firme contacto con el punto de apoyo, o sea la tierra. En las posturas mentales, en cambio, este apoyo se reduce, con lo cual se obtiene cierto recogimiento acompañado por una actividad mental, estimulada por el sentido de equilibrio que se mantiene bien despierto por la reducción del apoyo.

4. Es muy difícil decir algo acerca de las posturas místicas, ya que ellas pueden ser muy distintas según quien las ejecute. Por lo general, los cuerpos en dichas posturas aparecen como careciendo de vida.

Para Recordar y Meditar

6.4: Los cuerpos en dichas posturas aparecen como careciendo de vida.

Capítulo 7: Postura de Pie (Vegetativa)

1. En esta postura, el peso del cuerpo queda repartido en forma igual sobre ambas piernas. Los pies se mantienen paralelos y algo separados (20 o 30 cm.) entre sí. El tronco se mantiene naturalmente erguido, los brazos penden libremente a los costados, y la cabeza se sostiene con el menor esfuerzo posible del cuello. Ejercítense el discípulo con mucha frecuencia en esta postura, aprovechando todas las oportunidades que se le ofrezcan, ya que esta postura es muy importante porque permite un cierto descanso, o sea una recuperación energética, aún estando de pie.

2. Con la práctica se desarrollará una sensibilidad muscular que le permitirá advertir los músculos en tensión inútil, y más adelante adoptará esta postura con naturalidad y subconscientemente.

3. Es necesario evitar los siguientes errores: La costumbre de apoyar el peso del cuerpo sobre una misma pierna, y la de apoyarse contra las paredes y muebles. En el caso de que el vicio de postura provenga de una incorrecta posición de la columna vertebral, lo que sucede a menudo, deben practicarse los ejercicios descritos en la cuarta y quinta enseñanza.

4. Esta postura de pie es la que adoptan los marinos, labradores y en general, los hombres que están en contacto con la naturaleza. Es difícil hacerle perder el equilibrio a un hombre parado de este modo. Existen algunos grabados de caballeros de la edad media que se paraban así, con las manos apoyadas sobre la espada, postura ésta que da una sensación de energía y potencialidad física. También se ha comprendido últimamente que esta postura es la mejor para iniciar la mayoría de los ejercicios físicos, desplazándose así la absurda posición militar de “firmes” que se utilizaba en forma exagerada para tal fin. Es también la postura ideal cuando se tiene que sostener grandes cargas.

5. En esta postura el hombre se pone en contacto con las fuerzas de la naturaleza, su respiración se desarrolla rítmicamente, y todas las funciones orgánicas se cumplen armoniosamente. Es por todo ello que favorece la vida vegetativa.

Para Recordar y Meditar

7.5: En esta postura el hombre se pone en contacto con las fuerzas de la naturaleza.

Capítulo 8: Postura de Pie (Mental)

1. Esta postura es similar a la vegetativa pero en la misma los talones deben juntarse, y las puntas de los pies se mantienen algo separadas. Las manos se pueden enganchar la una en la otra delante del cuerpo, manteniéndose sueltos los brazos. Recoger algo el mentón, para permitir que la respiración suba naturalmente a la parte superior de los pulmones. Esta postura debe mantenerse con el mínimo esfuerzo, y es necesario practicarla con gran asiduidad.

2. Es fácil observar que en esta postura, el plano de apoyo es mucho más reducido que en la postura de pie vegetativa. Ello obliga a mantener una mayor actividad al sentido de equilibrio que se encuentra en el cerebro, y esta circunstancia mantiene a la mente alerta y receptiva.

3. Esta postura favorece la concentración mental, porque el cierre magnético de manos y pies, impide la entrada de distracción a través de los sentidos.

4. Es la postura fundamental que debe adoptarse cuando se recitan oraciones vocales, himnos, y se participa en las Ceremonias. Sin modificar la postura del cuerpo, se colocarán los brazos en la forma indicada en las oraciones e himnos.

5. También debe emplearse esta postura cuando el Hijo se encuentra frente a sus Superiores. Su dominio indica haber alcanzado cierta serenidad interna, y sojuzgado las pasiones.

6. No hay postura de pie que favorezca mayormente la vida mística, y por ello, todas las escuelas esotéricas coinciden en utilizar las posiciones sentadas y arrodilladas para las oraciones mentales, meditaciones y contemplaciones.

Para Recordar y Meditar

| |
|---|
| 8.3: Esta postura favorece la concentración mental. |
|---|

Capítulo 9: Postura Sentada (Vegetativa)

1. Es muy probable que nuestra postura sentada corriente nos haya sido legada por los antiguos egipcios, que habían llegado a enaltecer esta postura, llevándola a una gran perfección. El grado de cultura de un pueblo, o de un individuo, es proporcional a su preocupación por el perfeccionamiento de los pequeños hábitos cotidianos. Esta constante y sana inquietud aleja el tedio del alma, y afirma en su interior una tendencia continua hacia la elevación espiritual. El sentarse correctamente es un arte, y muy rara vez podremos encontrar en nuestro derredor un buen ejemplo de esta postura. Mas bien veremos posturas sentadas que, para el ojo crítico, revelan lo obstaculizantes que son para todo anhelo interior de adelanto, cuando no traen graves perjuicios para la salud por la obstinada repetición de las mismas. Los Hijos, por el contrario, han de dar en

esta postura el ejemplo de dominio absoluto, serenidad, y buena compostura. Es posible así enseñar a las almas, aún sin decir una sola palabra.

2. Esta postura, como todas las demás, comienza con el acto mismo de adoptarla. Para ello debe pararse con las piernas en ligero contacto con el canto delantero de la silla, inclinar el tronco hacia adelante empleando para ello únicamente la articulación superior del muslo, es decir, sin doblar la columna vertebral en ningún sentido sino, por el contrario, manteniéndola naturalmente erguida, y doblando simultáneamente las rodillas. No debe perderse el control del equilibrio en ningún momento, hasta que el cuerpo se encuentre apoyado en la silla, y recién entonces, la columna vertebral adopta la colocación correspondiente.

3. Es necesario agregar que, si bien el acto de sentarse debe ejecutarse en forma serenamente controlada y pausada, el levantarse, cuya descripción no es necesaria porque es exactamente inverso al sentarse, debe realizarse con vivacidad, reflejando la disposición siempre juvenil del alma.

4. La postura sentada vegetativa se logra al repartir uniformemente el peso de la parte superior del cuerpo sobre las nalgas y los muslos, manteniendo a éstos en un buen contacto con la silla. Ello impide, en cierto modo, el uso del respaldo lo que no es una desventaja, porque pronto se comprobará que los respaldos de las sillas y sillones, son los principales responsables de las malas posturas. Las rodillas se mantienen algo separadas pero nunca más de veinte centímetros, obteniéndose con ello un mayor plano de apoyo en la silla. Las piernas se apoyan verticales sobre los pies, que deben mantenerse paralelos, separados y en contacto (con toda la planta del pie) con el suelo. Después de algún tiempo se encontrará la forma más natural y descansada en la colocación de piernas y pies, la que coincide con la descripción hecha. La parte inferior de la columna vertebral debe colocarse casi en contacto con la parte inferior del respaldo, y de allí hacia arriba la columna vertebral se eleva erguida, buscando la posición que le permite mantenerla con el menor esfuerzo posible. Generalmente esta colocación se encuentra al inclinar la columna, completa y naturalmente erguida, algo hacia adelante. Se comprenderá que en esta posición no se puede hacer uso del respaldo, pero aquellos que no desean prescindir del mismo en algunas ocasiones, pueden apoyarse en el respaldo poniendo en contacto con el mismo la parte de los omóplatos, es decir, debe apoyarse el tronco del respaldo sin encorvarlo en la forma que es tendencia común, sino debe mantenerse erguido naturalmente. La cabeza descansa libremente sobre el cuello, o dicho en las poéticas palabras de los antiguos maestros: “la cabeza es mantenida por el cuello, como la corola del lirio por su tallo”.

5. Esta postura debe ser practicada asiduamente, y en la vida diaria no faltan los lugares en donde se tiene oportunidad para ello. Citaremos los siguientes como ejemplos: los vehículos de transportes, los salones de espectáculos, las salas de espera, los lugares del trabajo, el hogar, etc.

Para Recordar y Meditar

9.3: Reflejando la disposición siempre juvenil del alma.

Capítulo 10: Postura Sentada (mental)

1.La diferencia fundamental entre la postura sentada vegetativa y la mental, se halla nuevamente en una reducción del punto de apoyo. En efecto, en esta postura se juntan los talones con lo que asimismo las rodillas se aproximan, pudiendo también juntarse éstas. Repetimos aquí que la estatua de Ramsés sentado, puede tomarse como modelo insuperable de la postura sentada mental. Esta postura es prueba de un completo dominio no sólo físico, sino mental de aquel que la ha logrado.

2.El peso del tronco bien erguido se reparte uniformemente sobre las partes que se hallan en contacto con la silla. La cabeza descansa sobre el cuello con el mentón algo encogido, lo que da una mayor posibilidad de actividad a las partes de los órganos que estimulan las funciones mentales.

3.Hay que habituarse a la adopción de esta postura mediante la continua práctica. Oportunidades para ello se encuentran durante las reuniones, los retiros, las conferencias particulares, el estudio, la lectura espiritual. En todas estas ocasiones el Hijo obtendrá gran provecho de esta postura, porque le facilitará el logro de un mayor grado de atención con un menor esfuerzo, lo que reduce a un mínimo el cansancio.

4.Las posturas mentales no deben ser empleadas para las ocasiones corrientes de la vida; para ellas están las posturas vegetativas. Utilícense las posturas mentales, cuando la actividad que se esté desarrollando requiere un estímulo para la mente.

Para Recordar y Meditar

10.1: La estatua de Ramsés sentado puede tomarse como modelo insuperable de la postura sentada mental.

Capítulo 11: Postura Sentada (Mística)

1.Difícil es dar indicaciones sobre la postura sentada mística. Por lo general, la misma es iniciada con una postura mental, pero no es necesario que ello sea así. La postura sentada mística, contrariamente a las anteriores, no se adopta mediante un esfuerzo consciente de la voluntad individual, sino es la consecuencia de una profunda introspección, que hace olvidar la presencia del cuerpo y conduce a una completa insensibilidad física. El alma se recoge en sí misma, y el cuerpo parece una funda vacía.

2.A veces el cuerpo está como muerto, respirando apenas. En otros casos la respiración se vuelve majestuosamente profunda, como si quisiera abarcar el universo entero. Ello es según se contemple el espíritu potencial o el activo.

3. Es esta la postura típica del éxtasis que, si bien puede tener forma muy distinta según cada ser, tiene la particularidad común de que en ella se obtiene la maravillosa sensación de haberse liberado de las limitaciones físicas.

Para Recordar y Meditar

11.1: El alma se recoge en sí misma y el cuerpo parece una funda vacía.

Capítulo 12: Posturas Ascéticas

1. Se detallarán aquí las principales posturas que se emplean en la meditación y en la concentración.

2. Para la meditación se emplea la “postura sentada mental” ya descrita, pero con los brazos pendiendo libremente de los hombros a cada lado del cuerpo. Flexionando ahora los codos, dejando la parte superior del brazo en la misma posición, hasta llevar las manos a la altura del corazón. Allí y sin apoyar los antebrazos o las manos en el pecho, se unen las yemas de los dedos, extendidos y algo entreabiertos, de una mano, con los correspondientes de la otra.

3. Para la concentración también se parte de la “postura sentada mental”. Inclinar la columna vertebral algo hacia adelante, sin doblarla, sino manteniéndola naturalmente erguida para que las manos, con los brazos extendidos, se apoyen sobre las rodillas. Juntar todos los dedos de cada mano menos el pulgar, que en contacto con el índice debe formar una O cerrada en el lado interno de la rodilla. Para facilitar la posibilidad de concentrarse, conviene mantener el mentón algo atraído.

Para Recordar y Meditar

12.3: Para facilitar la posibilidad de concentrarse, conviene mantener el mentón algo contraído.

Capítulo 13: Posturas Acostadas

1. También en las posturas acostadas puede distinguirse la postura vegetativa, de la mental y de la mística.

2. La postura vegetativa se emplea generalmente para dormir o descansar físicamente. Debe emplearse para ello una cama no muy blanda, con una almohada que tenga más bien poco espesor. Acostarse sobre el costado derecho del cuerpo, buscando la posición más descansada con las articulaciones de las piernas y de los brazos algo flexionadas, pero procurando que la columna vertebral no se encuentre encorvada (esto es casi inevitable en las camas muy blandas), sino bien erguida. Aflojar ahora todos los músculos para lo cual puede servir de ayuda un cuadro mental adecuado.

3. Ensáyese también la postura acostado boca abajo, sin almohada y con la cabeza vuelta hacia la izquierda. Una vez habituado a esta postura se encontrarán las ventajas que la misma ofrece, y que se encuentran en la gran posibilidad de relajación muscular, y en la imposibilidad de encorvar la columna vertebral.

4. Para dormir es conveniente que el cuerpo esté orientado con la cabeza hacia el norte o hacia el este, siendo poco aconsejable dormir en la posición de espaldas.

5. La postura mental puede emplearse especialmente para hacer el examen retrospectivo en la cama. Acostado, de espaldas, sin almohada. Piernas totalmente extendidas con los talones juntos, y las manos entrelazadas sobre el plexo solar. Relajar todos los músculos del cuerpo, pero mantener la mente bien alerta.

6. La postura mística es aquella en la que el Hijo espera a la muerte. Acostado de espaldas con las piernas completamente extendidas, y los pies juntos. Las manos se colocan, una encima de la otra, sobre la región del corazón. Relajar bien todos los miembros pensando que ya no tiene vida, y dejar que los párpados se cierren suavemente sobre los ojos. Procurar que todos los músculos se aflojen, especialmente los del cuello y los de la cara, para que desaparezca la rigidez usual de las facciones.

7. Adóptese frecuentemente esta postura, que tiene el mismo significado místico que la palada de tierra que diariamente sacan los monjes trapenses para cavar su tumba. Recuérdese siempre que el verdadero Hijo debe estar preparado en todo momento para dar acogida a la muerte.

Para Recordar y Meditar

| |
|---|
| 13.6: La postura mística es aquella en la que el Hijo espera la muerte. |
|---|

Capítulo 14: Posturas Antiguas (Números Uno a Diez)

1. Las posturas que se encuentran en esta y en las siguientes enseñanzas, se detallan de acuerdo con la traducción del sánscrito, y pertenecen al Yoga. Según el Goroskasatakam existen nada menos que 840.000 posturas del cuerpo humano, de las cuales sólo 84 se consideran las mejores y de las que, a su vez, sólo 32, o sea precisamente las descritas en este curso como “Posturas Antiguas”, se designan como útiles y saludables para la humanidad.

2. Postura Uno: Mientras se concentra, en completa inmovilidad, la actividad de los sentidos y con la vista fija en el entrecejo, sentarse en el suelo con las piernas cruzadas presionando fuertemente un extremo del pie abajo, internamente contra el muslo; el otro pie se apoya en la parte delantera de la pierna, y colocar el mentón (sin violencia o tensión) sobre la región del corazón.

3. En esta postura y en las siguientes, no se hacen indicaciones sobre la respiración porque la misma, una vez lograda la postura, se aproxima a la Unidad, fluyendo profundamente y con serenidad cósmica a través del cuerpo.

Es importante tener en cuenta, sin embargo, que mientras se realicen los movimientos para iniciar la postura, se inspire y al finalizarla se espire.

4. Esta postura es Siddhasana (la postura perfecta), y es considerada como la más importante entre todas las posturas. “Colocar el mentón sobre la región del corazón” significa atraer la mandíbula para lograr una concentración más aguda.

5. Postura Dos: Colocar el pie derecho sobre el muslo izquierdo y asimismo el pie izquierdo, pasándolo debajo de la pierna derecha, sobre el muslo derecho, de manera que las plantas de los pies miren hacia arriba. Tomar con ambas manos los dedos gordos de los pies, es decir, la mano derecha el dedo izquierdo, y la mano izquierda el dedo derecho. Colocar el mentón sobre la región del corazón, y observar la punta de la nariz.

6. Llamada “Figura del Loto” y es imposible de realizar para cuerpos de escaso desarrollo. Se le atribuye a esta postura la virtud de impedir el progreso de cualquier enfermedad.

7. Postura Tres: Colocar atentamente los tobillos cruzados delante y debajo del escroto, sostener los dedos gordos de los pies con ambas manos, encoger el mentón y mirar la punta de la nariz. Se le llama “Postura Noble”.

8. Postura Cuatro: Colocar el tobillo izquierdo en la región anal y el derecho encima, de manera que el ano se encuentre descansando livianamente sobre ambos. Mientras tanto, el cuerpo, la cabeza y el cuello deben formar una línea recta. Es denominada “Postura Libre”.

9. Postura Cinco: Presionar ambas piernas con las rodillas hacia afuera, contra los glúteos, y espirar ligeramente con cortos intervalos, inspirando con un suspiro.

10. Postura Seis: Colocar ambas plantas de los pies en la rodilla y muslo de la pierna opuesta. Los dedos de los pies deben estar colocados en la cavidad opuesta a la rodilla, y los talones apoyados en el tercio superior del muslo. Permanecer sentado con el cuerpo derecho.

11. Es una postura difícil. Se le atribuye la virtud de otorgar la felicidad. Libera al tronco de la sensación de la gravedad terrestre.

12. Postura Siete: Estando arrodillado con los muslos paralelos y el peso del cuerpo sobre las rodillas, cruzar ambos pies en la región de los tobillos, haciendo que cada pie se apoye en la parte interna del muslo contrario.

13. Colocar las manos abiertas con los dedos separados sobre las rodillas, y mantener la boca abierta. Mirar, con el mentón atraído y sin violencia alguna, la punta de la nariz.

14. Denomínase esta postura “Figura del León”. Bastante difícil, y no debe repetirse muchas veces. Obliga a la energía a producir un trabajo interno.

15. Postura Ocho: Bajar elásticamente con el cuerpo derecho hasta quedar de rodillas, y permanecer apoyado sobre la línea de la rodilla y dorso del pie izquierdo, mientras se toma el pie y pierna derecha hacia adentro y adelante, colocándola de tal manera sobre el muslo izquierdo que la rodilla derecha queda

sobre la rodilla izquierda, pierna derecha sobre muslo izquierdo, y pie derecho con la planta mirando hacia la cara, en la ingle izquierda.

16. Manos en el regazo, cruzadas ligeramente.

17. Lo mismo en sentido contrario.

18. Según la forma se le denomina “Cara de Vaca”. Muy difícil pero contrariamente a la apariencia, no produce tensiones. Es refrescante si puede mantenerse el aliento sereno durante la postura.

19. Postura Nueve: Comienzo como en la postura anterior. Después tomar la pierna derecha y colocarla sobre el muslo izquierdo, con la rodilla (contrariamente a la Postura Ocho) hacia afuera en el aire. Pie derecho con los dedos dirigidos hacia abajo, paralelos al costado externo del muslo izquierdo. La mano derecha puede apoyarse sobre la rodilla derecha, con el codo sobre el muslo derecho. La mano izquierda en el tobillo derecho. Lo mismo en sentido contrario. Difícil. Denominada “Postura del Héroe”. Hace fluir la sangre hacia uno y otro lado de la parte baja del tronco.

20. Postura Diez: Sentado en el suelo con las piernas estiradas hacia adelante. Tomar con las manos los respectivos dedos gordos del pie derecho e izquierdo. Levantar ambos pies por los dedos gordos, lo que sólo debe producir una ligera tensión del cuerpo. Permanecer en lo posible, con el tronco erguido. Doblar la pierna izquierda hacia adentro y llevar los dedos del pie hasta la punta de la nariz, mientras la pierna derecha se mantiene estirada lateralmente en tensión.

21. Mantener la postura durante doce ciclos respiratorios.

22. Denominada “Figura de Arco” por la forma de la postura. Otorga gran elasticidad y proporciones armónicas al cuerpo.

23. Ejecutar también sin tocar el suelo con los pies o brazos.

Para Recordar y Meditar

| |
|--|
| 14.4: Esta postura es Siddhasana, la postura perfecta. |
|--|

Capítulo 15: Posturas Antiguas (Números Once a Veinte)

1. Postura Once: Acostado de espaldas en el suelo, con la cara mirando hacia arriba. Doblar ligeramente las rodillas en un ángulo aproximado de 150 grados. Juntar los talones y mantener las plantas y los dedos de los pies en ángulo recto hacia afuera. Los pies se apoyan en su canto (talón-dedo chico). Manos en ligero contacto con los lados del cuerpo. Mantener la postura durante 12 respiraciones.

2. No caer en extrema flojedad sino pensar que el cuerpo es una línea. Llamada “Figura de Muerto” da, como toda posición horizontal, el mejor descanso al cuerpo. Es excelente aplicada después de grandes exigencias mentales o físicas.

3. Postura Doce: Colocar ambos pies entre rodillas y muslos, ocultando de este modo dentro de lo posible los pies, y sentarse sobre ambos talones.

4. Llamado "Asiento Escondido". Sólo es posible realizarla si el aliento fluye en largos y profundos ciclos.

5. Postura Trece: Igual que la Postura Antigua Dos, colocando ambos codos sobre los pies, y apoyar la cara en las manos.

6. Se denomina "Postura del Pescado".

7. Por el estrechamiento de la respiración se produce una mayor presión en el cuerpo. Según el sánscrito: "mata toda enfermedad".

8. Postura Catorce: Sentado en el suelo. Pies ligeramente estirados. Colocar el pie derecho con las manos fuertemente contra la parte interna del muslo. Desplazar el peso del cuerpo totalmente sobre la nalga derecha.

9. La rodilla derecha se encuentra lo más elevada posible del suelo. Tomar el pie izquierdo y colocarlo sobre la rodilla derecha. Liberar ahora las manos, o sostener un pie que no pueda mantenerse solo en su posición. Mientras se mantiene el apoyo sobre la nalga derecha, desplazar el peso del cuerpo hacia todos los lados sin tocar el suelo; hacia adelante, atrás y de costado sin caer.

10. Difícil, pero de gran resultado porque da al cuerpo una gran seguridad en el equilibrio. Llamada "Postura según Matayendra".

11. Postura Quince: Parado, rotar las piernas desde la cadera, fuertemente hacia fuera. Doblar las rodillas y levantarse en puntas de pies juntando las plantas de los pies, y acercar al escroto. Cubrir los tobillos cuidadosamente con las manos (con el dorso de las manos hacia adelante), encoger el cuello y mirar la punta de la nariz.

12. Postura de Goraska (que fue famoso maestro de respiración de la antigüedad). Otorga poderes mágicos.

13. Postura Dieciséis: Sentado en el suelo. Colocar las piernas verticalmente paradas delante del cuerpo. Doblar el cuerpo hacia adelante, con los brazos extendidos hacia adelante, para colocar la frente en medio de ambas rodillas. Las manos deben tomarse cuidadosamente de los pies (por encima de los dedos de los pies, tocando en lo posible hasta la mitad de la planta de los pies).

14. Con algún desarrollo respiratorio, tratar de mantenerse en esta postura durante 12 respiraciones.

15. Esta postura se denomina "Posición con la espalda arriba".

16. Es considerada como la postura sentada de los "Reyes del Aliento", y textualmente, "da a los hombres la delgadez y la salud".

17. Postura Diecisiete: Apoyando en punta extrema de los pies, con las rodillas flexionadas y abiertas bien separadas, en lo posible hasta 180 grados; colocar las nalgas sobre los tobillos que se encuentran en el aire. Las plantas de los pies se juntan en forma plana.

18. Se llama "Asiento Alto".

19. Postura Dieciocho: Cruzar los pies (como en la Postura Antigua Siete), pero llevar el cruce más hacia dentro para llevar los pies detrás de las nalgas.

Los dedos de los pies parados en el suelo. Las manos se colocan delante sobre ambos pies, y los muslos se encuentran en un ángulo de 45 grados aproximadamente.

20.Llamada “Postura Peligrosa”. Si no está bien realizada, se corre el peligro de perder el equilibrio y caer hacia adelante.

21.Postura Diecinueve: Apoyar ambas manos en el suelo, y colocar la región del ombligo sobre los codos. Cabeza ligeramente elevada. Columna vertebral en línea horizontal. Piernas bien juntas; doblar las rodillas en un ángulo de 90 grados hacia arriba. Todo el cuerpo se encuentra apoyado sobre las manos únicamente.

22.Llamada “Postura del Pavo Real”. Según el sánscrito, textualmente “si se ha ingerido una cantidad de alimento malo, la Postura del Pavo Real la convierte totalmente en ceniza; elimina rápidamente la fiebre, y hace ceder las perturbaciones y los jugos; aviva el fuego digestivo; ayuda a digerir el veneno”.

23.Postura Veinte: Colocar las piernas como en la Postura Antigua Dos. Pasar las manos por entre las piernas y muslos respectivamente, y elevar todo el cuerpo, manteniendo la postura, que permanece libremente en el aire apoyado solamente en las palmas de las manos.

24.“Posición del Gallo”. Muy difícil, y requiere mucho ejercicio para ser alcanzada. Una vez lograda, da una sensación de libertad y unidad, como ningún otro ejercicio anterior.

Para Recordar y Meditar

| |
|-----------------------------------|
| 15.22: Ayuda a digerir el veneno. |
|-----------------------------------|

Capítulo 16: Posturas Antiguas (Números Veintiuno a Treinta y Dos)

1.Postura Veintiuno: Elevarse en punta del pie derecho, y flexionar las rodillas, juntando la pierna al muslo con los muslos paralelos hacia adelante. Presionar la parte interna del tobillo derecho contra la nalga interna y colocar delante del mismo, en íntimo contacto y parcialmente delante del pie derecho, el tobillo izquierdo. Apoyar livianamente los brazos sobre los muslos.

2.“Posición de Tortuga”. Da energía y posibilidad de tensión. Hace fluir la respiración más fuertemente.

3.Postura Veintidós: Posición del Gallo, como Postura Antigua Veinte pero, en vez de apoyar el cuerpo sobre las manos, pasar las manos y los antebrazos hasta el codo por entre los muslos y piernas. Doblar los brazos en los codos, y tomar la cabeza entre las manos. Mientras tanto puede dejarse caer el cuerpo en la posición de espaldas.

4.Sólo es posible realizarlo con cuerpo muy flexible y, al principio, con ayuda ajena.

5.Postura Veintitrés: Arrodiarse con los muslos juntos y sentarse bien plano sobre los talones. El dorso de los pies se halla en buen contacto con el

suelo. Ambos dedos gordos de los pies deben estar uno al lado del otro. Cruzar las manos sobre el ombligo. Contar hasta 28 respiraciones.

6. "Postura de Rana". A pesar de su aparente simplicidad, requiere bastante flexibilidad.

7. Postura Veinticuatro: Igual que la anterior. Inspirar profundamente y elevar los brazos; colocar los antebrazos en la respectiva sien, brazos acodados en ángulo recto, se juntan en la muñeca, palma contra palma.

8. "Posición de Rana Estirada". Ensancha considerablemente el pecho y da, al finalizarse la postura, una cabeza despejada.

9. Postura Veinticinco: Parado con los pies juntos. Tomar el pie derecho y elevarlo colocándolo en la ingle izquierda. Rodilla derecha fuertemente doblada. Lo mismo con el pie izquierdo. Contar 12 respiraciones en cada posición.

10. Esta postura se llama "Árbol". Fuerza la respiración alternativamente en ambos pulmones, y presiona sobre ese lado.

11. Postura Veintiséis: Arrodillarse con las rodillas y las piernas algo abiertas, y sentarse en el suelo entre las piernas de manera que el muslo toque el suelo. Colocar el tronco encima, de manera que la cabeza toque las rodillas. Al inspirar, elevar la cabeza sin mover el resto del cuerpo. Colocar los brazos paralelamente junto a las piernas, y tomar las rodillas con las manos. Durante 5 respiraciones. Tres veces diarias. Llevar el aliento a las partes superiores de los pulmones.

12. Postura Veintisiete: En posición arrodillada, presionar el tobillo derecho en lo posible a la parte interna del muslo, de manera que se mantenga solo en su sitio, y colocar la pierna izquierda desde atrás en lo posible hacia la derecha, es decir, una especie de cruce de piernas por atrás, con una pierna sostenida por las manos. Lo mismo a la inversa.

13. "Posición de Toro". Requiere una fuerza de toro y concentración.

14. Postura Veintiocho: Acostado boca abajo. Poner las manos con las palmas hacia el suelo a la altura del pecho. Doblar las piernas hacia arriba, en un ángulo recto. El cuerpo se apoya sólo en las manos y las rodillas. No elevar las nalgas sino mantener el cuerpo en una sola línea.

15. "Posición del Lagarto".

16. Postura Veintinueve: Acostado boca abajo. Colocar la región del corazón, sin presión especial, en el suelo con las piernas extendidas. Colocar la cabeza entre los brazos extendidos hacia adelante, acodados en el codo hacia arriba, juntando a los antebrazos delante de la frente. Cara levantada.

17. "Posición del Delfín". Aviva el fuego vital.

18. Postura Treinta: Acostado boca abajo, doblar las rodillas y cruzar las piernas por detrás, tomando con cada mano el dedo gordo del pie contrario. Encoger profundamente la piel del abdomen.

19. Postura Treinta y Uno: Acostado boca abajo. El cuerpo, desde el ombligo hasta los pies, permanece en buen contacto en el suelo, mientras la

cabeza y el tronco se doblan hacia arriba, con ayuda de las manos apoyadas en el suelo. Cuanto más se acercan las manos a la cadera tanto más difícil.

20. “Posición de Víbora”. Presiona el aliento hacia la parte superior de los pulmones.

21. Postura Treinta y Dos: Posición sentada oriental, con las piernas cruzadas de manera que un pie es colocado en la parte opuesta de una rodilla, y el otro pie en la otra. Un pie desde arriba y el otro desde abajo. Manos colocadas con las palmas en el suelo debajo de las nalgas, de manera que el cuerpo se encuentra sentado sobre las mismas. En lo posible, separar ligeramente las rodillas y los muslos del suelo.

22. Respirar profundamente, con la vista en la punta de la nariz.

23. Postura mística por excelencia, que hace fluir la respiración casi imperceptiblemente, y da una gran sensación de serenidad.

Para Recordar y Meditar

| |
|--|
| 16.12: “Posición del Toro”. Requiere una fuerza de toro y concentración. |
|--|

INDICE

LIBRO XXXIII: LAS POSTURAS

| | |
|--|----|
| Prólogo | 1 |
| Capítulo 1: El Valor de las Posturas (1-7) | 1 |
| Capítulo 2: La Degeneración de las Posturas (1-8) | 3 |
| Capítulo 3: La Columna Vertebral (1-5) | 4 |
| Capítulo 4: Ejercicios para Enderezar la Columna Vertebral (1-5) | 5 |
| Capítulo 5: Movilización Dinámica de la Columna Vertebral (1-5) | 6 |
| Capítulo 6: Diferencias Principales en las Posturas (1-4) | 7 |
| Capítulo 7: Postura de Pie (Vegetativa) (1-5) | 8 |
| Capítulo 8: Postura de Pie (Mental) (1-6) | 9 |
| Capítulo 9: Postura Sentada (Vegetativa) (1-5) | 9 |
| Capítulo 10: Postura Sentada (Mental) (1-4) | 11 |
| Capítulo 11: Postura Sentada (Mística) (1-3) | 11 |
| Capítulo 12: Posturas Ascéticas (1-3) | 12 |
| Capítulo 13: Posturas Acostadas (1-7) | 12 |
| Capítulo 14: Posturas Antiguas (Números Uno a Diez) (1-23) | 13 |
| Capítulo 15: Posturas Antiguas (Números Once a Veinte) (1-24) | 15 |
| Capítulo 16: Posturas Antiguas (Números Veintiuno a Treinta y Dos) (1-23) | 17 |

