



Satya “Elijo la **verdad**”

Veracidad en pensamientos, palabras y actos.

Maeua Belloli

« **Sat** » viene de aquello que es real.

« **ya** » es activamente o hacerlo.

Cuando hablamos de verdad, veracidad, nos referimos a nuestra verdad individual, y no a una verdad absoluta, igual para todos. Establecerse en Satya, es establecerse en uno mismo y forma parte de este camino de auto-conocimiento que es el Yoga. A través de la práctica de la atención plena, llevando cada vez más consciencia a nuestras vidas, podemos ir dándonos cuenta de cuál es nuestra verdad, de qué necesitamos realmente para respetar esa verdad y poder ser coherentes en pensamientos, palabras y acciones.

Para lograr esa comunión entre todos los aspectos de nuestra persona y vivir de acuerdo a nosotros mismos, es necesario escuchar nuestro corazón y desde el corazón. Dejar que se revele nuestro ser profundo desde la amorosidad y la compasión. Buscando de a poco, con la practica de Satya, que nuestra mente racional deje de tapar a nuestro corazón.

Tanto en **Ustrasana** como en **Supta-badha-konasana** estamos abriendo y despertando nuestro centro cardíaco, para permitirnos luego hablar, pensar y actuar desde ahí. Y poder sacar así lo mejor de nosotros mismos. Pensar desde la amorosidad, hablar desde la amorosidad, actuar con amorosidad.

Satya implica y permite **Ahimsa** (no-violencia). Satya es indispensable para estar en armonía con nosotros mismos y para ello se precisa a su vez de valor y sinceridad. Cuando hablamos y actuamos desde Satya, estamos hablando y actuando desde el corazón y el fruto de nuestras palabras y acciones serán de paz.

« **Elijo la verdad** »

USTRASANA

Ustra: Camello

Asana: Postura



Objetivo: Flexión posterior

Beneficios: Estira y flexibiliza la cadena anterior, de las rodillas a la garganta. Fortalece los músculos de la espalda. Expande el pecho facilitando la movilidad de la caja torácica para una correcta respiración. Flexibiliza la columna vertebral.

Contraindicaciones: Lesiones en el cuello y/o la columna lumbar. Molestias en las rodillas.

Opciones: Variante con una sola mano en el talón y el otro brazo estirado en el aire hacia atrás. Manos en tacos. Quedarse con las manos en la pelvis.

SUPTA BADHA KONASANA

Supta: Acostado

Badha: Recogido

Kona: Ángulo

Asana: Postura



Objetivo: Apertura de hombros y caderas

Beneficios: Flexibiliza los hombros y las caderas. Estira la parte frontal de la caja torácica. Crea espacios en el abdomen y el pecho para el buen funcionamiento de los órganos respectivos (muy bueno para embarazadas). Flexibiliza la columna.

Contraindicaciones: Dolor o molestias en las caderas, rodillas u hombros (probar variantes).

Opciones: Torso y cabeza en un bolster o en dos tacos, que pueden estar acostados o a semi-altura. Usar una tira para sostener los pies. Tacos debajo de las rodillas si hay molestias en las caderas o en las rodillas. Brazos al costado del cuerpo (sobretudo si hay molestias en los hombros)



Trabajo Práctico realizado por los alumnos del
Profesorado 2016

Cintia Sola
Fernando Maidama
Mariana Hanono

Satya significa veracidad.

Este valor nos habla de conducirnos en la vida con veracidad, incluyendo la verdad en el pensamiento, en la palabra y en la acción. Conducirnos en la vida con veracidad incluye a los demás y a nosotros mismos, es decir que significa ser sinceros con los demás y con nosotros mismos, no engañar ni auto engañarnos.

Satya combina la verdad, la sinceridad y la claridad con el uso benevolente de la palabra y de la acción de la mente. Esto significa que no solamente se trata de decir la verdad, sino de cómo la decimos. Es decir, ser conscientes de: qué decimos, cómo lo decimos y en qué modo lo que decimos afectará a los demás. Satya no debería entrar nunca en conflicto con ahimsa (la no violencia) por lo que es preciso reflexionar cuidadosamente antes de decir una verdad y hablar siempre desde el amor a los demás, decirlo con sensibilidad y para que sea beneficioso para todos.