

« Soucha » Limpieza interna y externa. La purificación física y mental.

#### Externa

Ser conscientes de toda circunstancia que atente contra nuestra paz y firmeza mental y nos cause embotamiento e inestabilidad mental y emocional. Desde la atención plena a lo largo del día podemos ser conscientes de lo que consumimos, tanto en la alimentación, como en todo lo que entra a través de los sentidos, o sea lo que vemos, escuchamos, etc. Ser conscientes de nuestros actos, pensamientos y palabras.

Ser conscientes de los hábitos que tenemos a diario, si son buenos para nosotros y los demás.

#### Interna

Nuestra práctica del yoga es la preparación de la mente para el conocimiento del ser, esa verdad que somos. Esa verdad que está detrás de los pensamientos y emociones. Como dice el Vedanta todo lo que hacemos en este camino de autoconocimiento es la purificación de la mente (Chitta Suddhi) para lograr una mente en calma, en paz, como esas aguas claras y cristalinas de un lago, para que pueda reflejarse la verdad.

Desde la observación y la plena conciencia elegimos que pensamientos alimentar, que tendencias reforzar, como dice Thich Nhat Hanh, que semillas regar, ya que todos tenemos todas las semillas, tanto positivas como negativas, tenemos todas las posibilidades de ser y todo el potencial reunido en cada semilla, elegimos regar esas que nos hacen bien, que nos permiten ir cultivando ciertos valores que nos da un equilibro y firmeza mental.

Entonces es importante detenerse y observar esos pensamientos, ideas, juicios. De la purificación surge el desapego, el no proyectar nuestra subjetividad en las cosas, en no encadenarnos a una manera de ver las cosas, donde el aferrarnos a

esas ideas de las cosas nos traerá reacciones emocionales y sufrimiento. Cuando nuestras emociones son más fuertes que nuestra atención sufrimos.

\$\frac{1}{12}\frac

Al practicar la respiración consciente, el poder simplemente llevar la atención a la respiración y sólo estar en la inhalación y exhalación, la plena conciencia se convertirá en un hábito. Un hábito saludable.

De la purificación surge la aceptación y la alegría.

Con la práctica del Hatha Yoga podemos ir purificando nuestro cuerpo, tanto físico como enérgetico, a travez de los pranayamas (ejercicios de respiración y la respiración consciente), los Satkarmas, donde podemos purificar órganos del abdomen (Agni Sara), vías respiratorias

(Kapalabatti) y los ojos (Tratak), las asanas, posturas corporales que permiten revitalizar, flexibilizar y tonificar el cuerpo.

Y sobre todo podemos purificar la mente, desde la actitud que esta por detrás de cómo hacemos las cosas, esa actitud de vivir en yoga, obteniendo mayor conciencia, concentración, calma, aceptación y ecuanimidad mental.

#### SOUCHA en JATAHARA PARIVARTASANA

Es importante en nuestra práctica de Hatha Yoga, el momento en el que llegamos, lo denominamos el **Aquí y ahora**, un momento donde podemos tomar una distancia de pensamientos, emociones, cultivando la plena conciencia en nuestro cuerpo y mente.

Sólo poder detenernos y observar, llevando la atención a nuestra respiración. Simplemente observar sin juzgar (Saksi, la conciencia testigo).

Poder sentir y escuchar nuestro cuerpo, eligiendo soltar cada músculo, soltando todo el cuerpo al piso, soltar los órganos y sentir la respiración masajeándolos. Sentir que tenemos todo el tiempo del mundo para un encuentro con nosotros mismos. Como dice Thich Nhat Hanh, un encuentro sereno con la realidad, con nosotros mismos.

Y este es un momento de purificación mental, como hacernos una limpieza a nivel de pensamientos, emociones. Un momento de no hacer para simplemente ser. Así iremos encontrando más calma y paz en nosotros mismos.

Y es importante este momento en la práctica (como en la vida, permitiéndonos tener momentos de parar y observar) ya que nos dispone a otra manera de estar y hacer las cosas, en este caso nuestra práctica. Una manera consciente, relajada. Una mente abierta y flexible.

Podemos a este momento agregarle unas respiraciones abdominales, masajeando estos órganos con la simple respiración. Luego hacer Jatahara Parivartasana y en esa torsión seguir soltando, logrando así no sólo la purificación de los órganos del abdomen sino de todo el cuerpo y la mente.

#### JATHARA PARIVARTASANA

Jatara: Estómago

Parivartasana: Torsión





## Objetivo:

Torsión de la columna vertebral.

#### Beneficios:

- . Masajea y purifica los órganos del abdomen, eliminando toxinas acumuladas. Los órganos se comprimen y al liberarse se cargan de sangre.
- . Estira musculatura de glúteos, piramidal e isquiotibiales (si la hacemos con piernas extendidas)
- . Estiramiento de los músculos vertebrales
- . Flexibiliza la columna
- . Principalmente acción en articulación sacro ilíaca y caderas.
- . Libera tensiones en espalda, hombros.
- . Estira el pectoral mayor
- . Al estar acostados, se hace sin esfuerzo obteniendo una mayor relajación



Trabajo Práctico realizado por los alumnos del **Profesorado 2016** 

Ana Riquelme Luciana Gomez Maria Berraondo

Soucha: Purificación

**Niyamas**: preceptos individuales. Junto con los Yamas son la "guía" ética del yoga. Se pueden considerar como reglas individuales de comportamiento hacia nosotros mismos. Literalmente significa: deber positivo y observaciones positivas. Soucha es el Ier Niyama.

# ¿Por qué Patanjali coloca a los yamas y niyamas antes de las asanas en su codificación de 8 pasos?

Es importante comprender e incorporamos los yamas y niyamas a nuestra cotidianeidad. Si ya tenemos conocimientos de los yamas y niyamas a la hora de practicar asanas nuestra energía en el momento de realizar las posturas va a ser totalmente diferente si lo hacemos desde la no violencia, la verdad, la purificación, la disciplina, etc.

**PURIFICAR:** Quitar de algo lo que le es extraño, ajeno, dejándolo en el ser y perfección que debe tener según su calidad.

Se llama **purificación** a la acción y efecto de devolver al cuerpo su pureza.

**Ejemplo:** Imaginémonos lavando los platos: ¿Qué es lo que hacemos realmente al eliminar los restos de comida en nuestros platos y vasos que pronto quedarán inmaculados? La función del jabón, del agua y de nuestros movimientos, es simplemente de separar diferentes substancias según un objetivo que tenemos en mente, más o menos conscientemente. No hay nada intrínsecamente "malo" en los residuos de comida que se quedan pegados a nuestras vajillas, incluso si están viejos y podridos. De hecho, esos mismos residuos son muy útiles si los colocamos

en otro sitio, como por ejemplo una caja de abono. Pero esos pedacitos de comida y manchas de grasa chocan con nuestra intención de usar unos platos limpios al día siguiente; al final, si no hacemos nada al respecto, podrían podrirse y obstaculizar el funcionamiento de nuestra valiosa herramienta física, el cuerpo. Resulta claro, pues, que limpiar en realidad significa separar unas cosas de otras, y meterlas en lugares diferentes para conseguir algún objetivo nuestro (por ejemplo, comer buena comida y estar en salud). Desde este punto de vista, limpiar y ordenar son, en el fondo, la misma actividad. Es importante destacar que las cosas, los sentimientos y los pensamientos sólo son puros o impuros en relación a nuestra intención.

# Dayananda menciona que Soucha significa pureza en dos sentidos:

. Bahya-soucha: limpieza externa: limpieza del cuerpo, nuestra ropa, nuestro hábitat; gracias a las cuales nuestra vida se hace más agradable. La purificación de nuestro cuerpo también se logra de acuerdo a lo que comemos y bebemos.

Dentro de la práctica de yoga encontramos los Shatkarmas, técnicas de purificación e higiene del organismo:

- . Trátak: limpieza de ojos
- . Kapalabhati: limpieza vías respiratorias
- . Dhauti: limpieza boca, garganta y recto. Una de ellas es: Agnisara limpieza por medio del fuego
- . Basti: limpieza de intestinos
- . Neti: limpieza de fosas nasales
- . Nauli: purificación de intestinos
- . Antara-soucha: limpieza interna: limpieza de antahkarana, la mente, que se "ensucia" por los pensamientos y las emociones negativas. Ej.: envidia, odio, ira, temor, egoísmo, condenarse a sí mismo, sentimiento de culpa, altanería, posesividad. La pureza de nuestras palabras proviene de la veracidad con la que hablamos y por el uso de palabras amorosas y no violentas. La pureza de los pensamientos vienen de un reflejo de la paz, el silencio, la calma, bondad y pureza de nuestro ser.

# ¿Por qué es importante la purificación?

Una purificación holística del cuerpo y de la mente es considerada esencial para una buena salud, bienestar y felicidad. La separación de los elementos ajenos a la pureza es necesaria para ir liberándonos de todas las emociones y pensamientos negativos, así como toda la suciedad de nuestro cuerpo y nuestro hábitat. Es una manera de protección hacia lo negativo. Al purificarnos nos liberamos de posesiones, sentimientos de rencor, odio, envidia, culpas, egoísmo, miedos y

preocupaciones. La purificación mental nos trae sentimiento de alegría, atención plena, dominio de los sentimientos, y capacidad de auto observación. Si se torna una práctica constante es un paso muy importante en el camino hacia Kaivalya.

### Práctica: Pratipaksa- Bhavana, un acto diario

Dayananda propone en el libro El valor de los valores la siguiente práctica: Pratipaksa- Bhavana [prati: opuesto; paksa: posición o forma de ver / Bhavana: pensar]: esta práctica consiste en intencionalmente ver lo opuesto, pensar lo contrario a mis pensamientos negativos. Cada vez que tengamos una actitud que sea opuesta a la ecuanimidad, al aceptar amablemente, al no lastimar, a la ausencia de orgullo, decidimos tener el pensamiento que vean o expresen lo contrario.