



# ŚAVĀSANA

✻ Renunciar, rendirse  
y el gozo de soltar.

enfoquesalvaje

[www.enfoquesalvaje.com](http://www.enfoquesalvaje.com)

*En la mayoría de clases de yoga, Śavāsana aparece al final como un momento de descanso.*

*Un espacio para tumbarse, cerrar los ojos y relajarse después del esfuerzo. Y aunque el cuerpo pueda descansar ahí, reducir Śavāsana a eso es quedarse en la superficie.*

*Porque en la tradición del yoga, Śavāsana no es un premio. Es una práctica en sí misma. Y, posiblemente, una de las más profundas.*

# 1. El significado de Śavāsana:

enfocuescizuce

Śavāsana suele aparecer al final de la práctica como un momento de descanso. Tumbarse, cerrar los ojos, recuperar el cuerpo después del esfuerzo. Pero si nos quedamos ahí, nos perdemos casi todo.

La palabra viene del sánscrito: śava significa cadáver, y āsana, postura. Śavāsana es literalmente la postura del cadáver. Y esto no es una imagen poética ni simbólica en el sentido superficial. En la tradición del haṭha yoga, las palabras no son decorativas: describen con precisión la cualidad de la experiencia.

Un cadáver no está relajado. Un cadáver ha soltado completamente la intervención: no sostiene su cuerpo, no dirige su respiración, no tiene intención, no se identifica con nada.

Por eso, cuando textos como el Haṭha Yoga Pradīpikā mencionan Śavāsana como una forma de eliminar el cansancio y aquietar la mente, no están hablando solo de descanso físico, sino de algo más profundo: una reducción progresiva de la actividad voluntaria.

Śavāsana no es una pausa dentro de la práctica.

Es un cambio de dirección.

Durante toda la práctica hay alguien haciendo: moviendo, sosteniendo, corrigiendo, respirando con intención.

En Śavāsana, esa estructura empieza a deshacerse.

## 2. Renunciar: lo que enseña el Upanishad

Esta experiencia no se entiende del todo sin la filosofía que la sostiene. En el Isha Upanishad aparece una frase que ha sido repetida durante siglos:

“tena tyaktena bhunjitha”  
(disfruta a través de la renuncia)

Aquí, la palabra clave es tyāga, renuncia. Pero no se refiere a renunciar en el sentido de abandonar cosas o retirarse del mundo. No habla de vivir con menos por obligación, ni de sacrificio. Habla de algo mucho más sutil y mucho más radical: dejar de apropiarte de lo que ocurre. En nuestra experiencia cotidiana, todo pasa por una capa de posesión:

mi cuerpo, mi práctica, mi progreso, mi experiencia.

Y esa apropiación constante es lo que genera una tensión que rara vez vemos. Porque apropiarse implica sostener. Sostener una identidad, una dirección, un control sobre lo que ocurre. El Upanishad plantea algo completamente distinto: que el disfrute real no viene de acumular o controlar, sino de dejar de vivir como si todo fuera tuyo.

# 3. Śavāsana como práctica de rendición

enfoquesaluzaje

Śavāsana es donde esta idea deja de ser filosófica y se vuelve experiencia. Cuando entras en la postura, lo primero que sueltas es el cuerpo. Permites que el peso caiga, que la gravedad haga su trabajo, que los músculos dejen de responder a una orden.

Pero eso es solo la capa más visible. Lo que realmente se pone en juego es algo más profundo: la acción. Durante toda la práctica has estado haciendo algo. Incluso cuando observas, hay intención. En Śavāsana, eso también se suelta. No tienes que respirar mejor, ni relajarte más, ni alcanzar ningún estado. No hay nada que mejorar.

Y ahí aparece la diferencia entre relajación y rendición. La relajación es algo que puedes hacer. La rendición ocurre cuando dejas de intervenir. Y en ese dejar de intervenir, empieza a aflojarse algo que normalmente pasa desapercibido: la necesidad de ser alguien dentro de la experiencia. Dejas de ser la persona que practica, que mejora, que avanza. Y durante unos minutos, aparece una forma distinta de estar: sin sostener el cuerpo, sin sostener la acción, sin sostener la identidad. Por eso el Upanishad habla de disfrute en la renuncia. No porque renunciar produzca algo nuevo, sino porque al dejar de sostener lo que no es necesario, desaparece una tensión constante. Y lo que queda no es un estado especial. Es simplemente ausencia de carga. Śavāsana no es el final de la práctica. Es el único momento donde puedes experimentar, de forma directa, qué ocurre cuando dejas de sostener lo que creías que eras.

**GRACIAS POR  
LLEGAR HASTA  
AQUÍ Y  
LEERNOS :)**

✿ **Únete al** grupo de WhatsApp  
donde compartimos cada día  
reflexiones sobre yoga desde India.

**>>>HAZ CLICK AQUÍ**

Un abrazo,  
Raquel y Alvaro  
www.enfoquesalvaje.com  
@enfoque.salvaje  
WhatsApp: +34 613 85 58 63