

MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Alineando corazón, cuerpo y mente para saborear los atributos divinos

FOTOS: ESPECIALES

La danza de los derviches no tiene nada de azaroso. Cada movimiento, cada gesto de esta práctica espiritual tiene significado. La mano derecha se coloca extendida hacia lo alto con la palma mirando hacia el infinito, la mano izquierda se dirige hacia la tierra. De esta manera, el bailarín se vacía para ser un canal de lo divino y se convierte en un mediador entre el cielo y la tierra, lo infinito y lo finito.

Según apunta pensamientoconsciente.com, las largas túnicas blancas que los derviches visten representan la pureza conseguida después de la eliminación o muerte del ego; los gorros en forma cónica simbolizan el control del pensamiento y de las emociones que todo iniciado debe poseer. Durante la danza mística, que puede durar horas, los derviches forman un círculo y cada uno de ellos se mueve en armonía al ritmo de la música, aumentando lentamente la velocidad e intensidad de los movimientos hasta que todo termina en un paroxismo de éxtasis espiritual.

“Esta danza giratoria se sustenta en cuatro elementos fundamentales: La música, la poesía (suele ser de Rumi, su creador), la danza y la conciencia, y se compone por siete partes que representan el viaje místico de un individuo hacia Dios. La ceremonia intenta reflejar la naturaleza giratoria de todo lo que se encuentra en la naturaleza, desde las galaxias, el pensamiento y finalmente los átomos”.

Lo cierto es que no siempre es posible lograr la conexión con la energía cósmica debido casi siempre a la presencia de emociones inconscientes como la

El giro de la danza derviche es un misterio y la única forma de aprehenderlo es penetrar en él y recordar que ya se sabía girar; la cuestión es desembarazarse de los obstáculos que impiden hacerlo conscientemente



ira, la tristeza u otros impedimentos. Con la repetición continua, comenta Ahmed Shariff, autor de giroderviche.wordpress.com, el alumno –girando a la izquierda– se librerá de todos esos obstáculos “y entonces atisbará algo de sabiduría, o conocimiento absoluto, a través de su piel, en todas sus células, y de todas las circunstancias de la vida”.

Dos días por semana es más que suficiente como rutina de práctica y sirve para que el cuerpo mecanice el único paso de esta danza: cruzar la pierna derecha sobre el pie izquierdo, que sirve siempre de apoyo. Simbólicamente, es un paso hacia uno mismo, hacia el corazón, asegura Shariff y agrega que es conveniente practicarlo en grupo, porque la “sinergia que se crea es más potente, y beneficia a todos los practicantes y observantes, de manera que, pronto, todos pueden comprender y girar con la misma habilidad”.

ÉXTASIS ESPIRITUAL

El trance o éxtasis espiritual del que hablan los místicos de todas las tradiciones espirituales ocurre tras la repetición continua y tranquila de este movimiento aeróbico, que finalmente provoca una hiperventilación, o aumento del nivel de oxígeno en la sangre: “El efecto se acrecienta si a la vez se cantan los mantras o frases de vibración sagrada. El éxtasis ocurre en mitad del círculo con el recuerdo de los atributos divinos cuando, debido a algún misterio relacionado con la resonancia, aquello que pronuncias se convierte en lo que significa, de tal forma que puedes experimentarlo en tu cuerpo”.

La idea, entonces, es alinear mente, corazón y cuerpo. El corazón guarda el mensaje verdadero y el cuerpo resuena con esa verdad que hay que aprender a escuchar; “solo falta que la mente entre en sintonía con ese mensaje de amor y belleza del Universo que guarda el corazón, y el eje que sustenta el giro, se llenará de la presencia del espíritu”. LA

Beneficios físicos

- Fortalecimiento, piernas y brazos.
- Aumento de la capacidad torácica.
- Eliminación de toxinas.
- Coordinación psicomotriz.
- Refinamiento de los sentidos.
- Adelgazamiento.
- Ligereza y rejuvenecimiento, debido al giro hacia la izquierda (en sentido contrario a las manecillas del reloj).



Efectos emocionales y espirituales

- Ayuda a que fluyan aspectos emocionales bloqueados.
- Recarga de energía universal todo el organismo, en especial las zonas deficitarias.
- Alineación de los centros mental, emocional y físico.
- Sensación de arraigo.
- Capacidad para desdramatizar la vida y sus pequeños problemas.
- Conciencia acrecentada: Intuición, corazonadas, sueños, sincronías.
- Generosidad con uno mismo y con los demás.
- Aumento de la creatividad y de la inspiración.
- Aprecio por la vida en todas sus formas.
- Sentimiento de gratitud por la existencia.
- Deseo de servir a los otros.
- Alegría de vivir.

Fuente: giroderviche.wordpress.com

