

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

e-mail: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7

El yoga se occidentaliza



FOTOS: ESPECIALES

En Occidente, el yoga se ha convertido en parte de la cultura de masas como un remedio para el estrés, perdiendo así el verdadero propósito para el que fue creado: la evolución del ser y la conciencia

Una vez establecido que cualquiera de los estilos de yoga que hoy se ofrecen en el mundo occidental provienen de la misma práctica nacida hace por lo menos 6 mil años, es posible, entonces, hablar de las escuelas que más adeptos congregan en la actualidad.

De acuerdo con Agustín Paniker, director de Editorial Kairós y especialista en la cultura de la India, a principios del siglo XX, el yoga estaba muy marginado y en crisis en este país, solo quedaban dos sitios donde se practicaba: en el sur, con el maestro Krishnamacharya y sus discípulos B.K.S. Iyengar y Pattabhi Jois enseñando yoga Ashtanga (Hatha), y en el norte, con Paramahansa Yogananda y Shivananda con el sendero del Kriya yoga.

Son estos maestros los que dan a conocer el yoga en occidente, junto con Jogi Bhajan en 1968, y de ellos se desprenden la mayoría de los estilos que hoy conocemos. Iyengar, que ideó el método del mismo nombre, es uno de los personajes que más influyeron, de la mano de uno de sus alumnos y amigos, el violinista Yehudi Menuhin.

Sin embargo, el gran introductor del misticismo de Oriente y del yoga en nuestra sociedad occidental, fue Vivekananda cuando se dirigió al Parlamento Mundial de las Religiones que se reunía en Chicago por primera vez en 1893. "Vivekananda fue el catalizador de una nueva esperanza: la emergencia de una espiritualidad libre, inspiradora, rica y ecuménica, una aspiración universal que tiene



La práctica de Asanas, o posturas de yoga, es solo uno de los ocho pasos necesarios para lograr el verdadero estado de unión que persigue esta práctica oriental tan de moda en la actualidad

diferentes formas de concretarse en los seres humanos y los pueblos", según el investigador sobre religiones comparadas, Peter van der Veer.

El yoga en Occidente se arraiga en los años sesenta por el movimiento hippie que buscaba nuevos estados

de conciencia retomando las raíces de antiguas prácticas y tradiciones milenarias. Poco a poco, el yoga, destinado en sus inicios a unos pocos iniciados y restringido a las mujeres —que irónicamente son las que ahora más lo practican—, se fue transformando en un fenómeno de masas, donde la vertiente física, pragmática e inmediata se convirtió en el principal foco de atención. Paradójicamente, tras el éxito que tiene en occidente, también empezó un renacimiento en la India.

Lo cierto es que a la hora de hablar de nuevos estilos o escuelas de Yoga, existen las que de alguna manera se han modernizado sin perder las raíces espirituales y meditativas originales y las que de plano han convertido a esta práctica, o en una especie de aeróbicos para contorsionistas, o en una minimizada secuencia de respiraciones y posturas para relajar y desestresar al alienado individuo urbano (Continuará). **LA**

Actualidad

La glándula pineal, ubicada en el centro del cerebro, es lo que los místicos de muchas tradiciones espirituales ubicaron como el tercer ojo. A nivel físico se encarga de secretar hormonas como la melatonina, que regula el sueño y fortalece el sistema inmunológico; y la serotonina, la llamada *hormona de la felicidad*. A nivel espiritual, cuando esta glándula comienza a abrirse, el tálamo "se enciende" y permite que la mente subconsciente fluya al lóbulo frontal o a la mente consciente, lo que posibilita conectar nuestra mente y cuerpo con el universo, que es lo que muchos llaman iluminación. El problema es que la pineal se calcifica, por las altas concentraciones de fluoruro que ingerimos diariamente. Para descalcificarla se emplean desde los métodos meditativos hasta los dietéticos, que incluyen al cacao, la cúrcuma y los vegetales verdes.



RECETA DE YOGA



Receta Leche Dorada a base de cúrcuma. Se aconseja beberla antes de ir a dormir.

Ingredientes:

- 1/8 de cucharadita de cúrcuma molida (se consigue en la sección de especias de los supermercados)
- 1/4 de taza de agua
- 1 taza de leche de arroz o almendra
- 2 cucharadas de aceite de almendras, de oliva extravirgen, o de ghee o mantequilla clarificada.
- Miel al gusto

Elaboración:

- Mezclar la cúrcuma junto con el agua y cocer a fuego lento hasta que el líquido se evapore, formándose una especie de pasta.
- A parte, hervir la leche y el aceite y cuando se dé el primer hervor apagar el fuego y añadir a la pasta de cúrcuma. Una vez tibia, mezclar bien y añadir la miel.
- Para una consistencia más espumosa, se puede pasar la leche por la licuadora durante unos 30 segundos.

Health tech

En 2004 se realizó un estudio llevado a cabo por oncólogos en la Universidad de Reading, en Edinburgo, Escocia, con tejido cancerígeno, en donde en 90% de las muestras analizadas procedentes de pacientes con cáncer de mama se encontraron trazas de parabenos (compuestos orgánicos). Algunos científicos apuntan que los parabenos tienen una acción que imita a los estrógenos y esto podría contribuir al desarrollo de los tumores cancerígenos, otros más niegan estos efectos. Los parabenos en la industria cosmética tienen una función de conservador y se usan aproximadamente en 70 o 90% de los productos de uso frecuente, por lo que estos compuestos podrían acumularse en el organismo a un ritmo mayor del que el cuerpo es capaz de eliminar. Así que lo mejor es buscar cremas, desodorantes, champús, etc, hechos con ingredientes naturales y libres de estas sustancias.

