

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

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



FOTOS: ESPECIALES



## Caminata ritual Conectando con la energía de la Tierra

Varanasi en la India, Jerusalén en Israel, La Meca en Arabia Saudita, Delfos en Grecia, Santiago de Compostela en España, Fátima en Portugal, Lourdes y Chartres en Francia, el lago Titicaca en Perú y la basílica de Guadalupe en México son solo algunos de los lugares de peregrinaje en el mundo por donde convergen importantes canales energéticos en el planeta

**C**aminar es connatural al ser humano, y tal vez por eso pocas veces prestamos mayor atención a esta actividad. Después de hablar, es la segunda conquista del bebé que con esto, empieza a construir su independencia. Pero resulta que el conocido acto de caminar tiene más beneficios que solo ser el medio que nos permite trasladarnos de un lugar a otro.

En 1967, Robert Coon, creador del primer sistema unificado de chakras Terrestres, estableció que la Tierra, como el cuerpo humano, también tiene un sistema de energía con sus respectivos nadis, o canales que conectan los centros energéticos principales o chakras, entre sí, y que mantienen circulando la energía cósmica a lo largo y ancho del planeta.

Al igual que los siete chakras que corren por nuestra espinal dorsal, la Tierra posee ciertos puntos a lo largo de su geografía que corresponden también a sus siete chakras principales. Estos vórtices de energía corresponden en la mayor parte de los casos, a lugares sagrados adonde los seres humanos han peregrinado, generalmente a pie, a lo largo de la historia.

Las caminatas rituales remiten a historias como la de la gran peregrinación que engendró la nueva ciudad

de Tenochtitlán en el lago de Texcoco en el año de 1325, procedente de la mítica Aztlán, al noroeste de México.

Actualmente, el movimiento de la Nueva Mexicanidad, iniciado por el escritor Antonio Velasco Piña, ha retomado las caminatas rituales para recuperar las rutas sagradas que pasan sobre estas líneas energéticas, en este caso, de México; que por el fenómeno de resonancia, empoderan o elevan la frecuencia vibratoria de quien las recorre en conciencia.

“Los chakras están integrados por varios miles de nadis de muy variadas funciones e importancia. Un nadi es una pequeña porción de territorio en donde se perciben las energías cósmicas en forma particularmente concentrada. El Zócalo es, desde luego, uno de los principales nadis del chakra del centro de México (...), ya que en él desembocan diferentes rutas sagradas”.

Para los escépticos, la ciencia también se ocupa de este tema. De entrada a nivel físico, siendo un ejercicio prácticamente inocuo, las caminatas de 30 minutos al día aportan beneficios inmensos al cuerpo, sobre todo en lo que tiene que ver con el sistema cardiovascular aunque también ayuda en problemas de diabetes, hipertensión arterial,

colesterol, infartos, osteoporosis, artritis, tendencia a las caídas en las personas mayores, sobrepeso, control de las grasas en el cuerpo, etc. Además, caminar libera endorfinas y es muy bueno para la mente, pues está demostrado que el ejercicio moderado mejora la depresión y algunos estados de ansiedad nerviosa.

Pero no solo eso, tal como lo reportó el *Journal of Environmental and Public Health*: “Se ha establecido que la superficie de la tierra posee un suministro sin límites y continuamente renovado de electrones libres o móviles”.

“...Existe evidencia que sugiere que la polaridad negativa de la tierra puede crear un ambiente bioeléctrico interno estable para el funcionamiento normal de todos los sistemas del cuerpo. Por otra parte, las oscilaciones de la intensidad del potencial de la tierra pueden ser importantes para regular el reloj biológico que regula los ritmos corporales, como la secreción de cortisol”.

También hay investigaciones que muestran que esta conexión con la superficie de la tierra juega un papel vital en la prevención de enfermedades y además ofrece una variedad de beneficios, desde el mejoramiento del sueño hasta alivio de dolor... Pero de esto abundaremos en la siguiente entrega. **LA**

## TURISMO ESPIRITUAL

### Conexión Evolutiva

Mar Marmara 385, Col. Popotla

**Próximo Destino:**

Perú Místico, del 17 al 23 de junio de 2016.

**Contacto:** 2588.6392

### Kabalah aplicada DF

Lago Andrómaco 53.

col. Ampliación Granada

**Próximo Destino:**

Israel, del 21 de junio al 3 de julio.

**Contacto:** 044.55.3631.6042

### Círculo Wicca

Amores 1104 col. Del Valle

**Próximo Destino:**

Viaje Mágico UK, verano 2016

**Contacto:** 5543.5838.

### Los siete chakras principales del planeta: de California al Tíbet

De acuerdo con la teoría de Robert Coon, aunque los meridianos de la Tierra corren por todo el planeta interconectando los vórtices principales y secundarios de energía, el primer chakra mayor terrestre se encuentra en el monte Shasta, en California, el segundo se encuentra en el lago Titicaca, en Perú (conectado directamente con México), el tercero está en Uluru-Kata, en el norte de Australia; el cuarto, en Glastonbury y Shaftesbury, cerca de Stonehenge, Inglaterra; el quinto chakra abarca desde la Gran Pirámide, monte Sinaí, hasta el monte De los Olivos, en Oriente Medio; el sexto no es fijo, se va moviendo según los cambios energéticos producidos en la Tierra, y el último y séptimo chakra se encuentra en el Tíbet, en el monte Kailash.

*(Cada región del planeta cuenta con sus propios chakras o centros de confluencia energética).*



### Peregrinando en México

- **Teotihuacán.** Visitado incluso siglos después de que sus edificios fueran ya una ruina, fue seleccionado por ser este el lugar en el que se reunieron todos los dioses para proteger la creación de la humanidad.
- **Chichén Itzá.** Especialmente el cenote sagrado, un pozo natural consagrado al dios maya Chaac (dios de la lluvia) y lugar de sacrificios.
- **Cozumel.** Donde se encuentra el santuario a Ixchel, diosa maya de la luna, la gestación y la sexualidad femenina.
- **Cerro del Quemado (Wirikuta).** Donde nace el sol para los huicholes y adonde éstos van a peregrinar cada año para ofrendar, encender el fuego ceremonial y purificarse.
- **Cerro del Tepeyac.** Antiguo lugar de veneración de la Madre Tierra Tonatzin y donde se edifica ahora la basílica de Guadalupe.
- **Chalma.** Aquí se veneraba a Oxtotéotl, dios de las cavernas, quien recibía incienso, copal y corazones de niños y animales a cambio de protección y suerte en los rituales mágicos y las cosechas. Hoy se venera el milagro de la aparición de Cristo Crucificado en ese mismo lugar.