

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: Marién Estrada

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



FOTOS: ESPECIALES

## El arte de vivir Tolteca

### El cuerpo como extensión de la conciencia

“Había en ellos sabiduría, no conocían el pecado. Tenían santa devoción, vivían saludables, sin enfermedades ni dolor. Recto, erguido iba su cuerpo”: *El Chilam Balam*

Siendo la Toltequidad el conjunto de ideas que explicaban la existencia del Universo, la vida y la conciencia de los pueblos de Anáhuac; la práctica o la experiencia de esta filosofía era una de las expresiones fundamentales de su fe.

De acuerdo con Frank Díaz, uno de los investigadores que mejor conocen sobre la antropología de la conciencia mesoamericana, pocos pueblos de la antigüedad le dieron tanta importancia al lado práctico de la vida, como los toltecas: “Es notable que el primer diccionario de la lengua náhuatl, redactado por el padre Molina a mediados del siglo XVI, traduzca el término Toltecatoytl o Toltequidad como arte para vivir”.

Como explica el autor en su libro *El Método Kinam* —un sistema que rescata la esencia de la práctica tolteca para armonizar el cuerpo y el espíritu—, las huellas conservadas en las piedras y demás vestigios del pasado demuestran que los antiguos mexicanos le prestaron gran atención a la práctica, incluyendo las posturas y movimientos del cuerpo, los gestos simbólicos, las técnicas de purificación y modificación de la conciencia, los rituales y otras formas de manipular la atención.

“Tal énfasis en la experimentación se debía a que ellos veían el Cosmos como un ser vivo, que se mueve y cambia constantemente. En consecuencia, consideraban que el único modo como podemos mantenernos en sintonía con dicho ser, es cambiando nosotros mismos y abriéndonos a nuevas vivencias”. De esta forma surgieron muchos



sistemas que llevaban a la práctica los significados espirituales de su cosmogonía y que también incluían las danzas y el juego de pelota. Uno de estos métodos, según expone el investigador de origen cubano, es el llamado Repliegue y Desbloqueo, enseñado por nativos de Veracruz y Tabasco: “Se trata de un conjunto de técnicas que, como su nombre indica, están diseñadas para replegar o tonificar la energía y desbloquear los “tapones” que se acumulan en el cuerpo. Esto lo consiguen mediante intensos ejercicios físicos y consumo de tés de hierbas medicinales.

“En años recientes, han surgido diversos intentos por redescubrir las prácticas mesoamericanas, tales como el Xilam de Marisela Ugalde, inspirado en un sistema de entrenamiento marcial mixteco llamado Chupaporrazo, derivado del Yayaotl, una práctica guerrera; el yoga Mesoamericano de

López Fierro, el Llinkakuna o yoga Americano, el Ollin Cuepa, etcétera. Sin duda, el más conocido de estos sistemas es la Tensegridad o Pases Mágicos de Carlos Castaneda; quien afirmaba que se inspiró en una serie de ejercicios que aprendió durante su estancia entre los yaquis y otros grupos del norte de México. Decía: “El cuerpo humano nos puede llevar en viajes que desafían toda explicación; en México aún quedan piezas que hablan de esos viajes... Los brujos y brujas que vivieron en el México antiguo practicaron series de movimientos con el fin de almacenar energía. Tales movimientos no fueron inventados por ellos, sino que los descubrieron en sus prácticas de ensueño”.

El resultado es una especie de gimnasia de gran vigor, según ilustra Díaz, que dispone el intento —o la energía— para la trascendencia espiritual.

El intento más reciente de rescate, codificación y aplicación de la práctica tolteca, es el *Método Kinam*, creado por el propio Frank Díaz. Se define como “un arte para armonizar el cuerpo y el espíritu” y tiene como objetivo lograr la plenitud del potencial energético humano.

Su característica principal es que, a diferencia de otros sistemas de inspiración prehispánica, la investigación se apoya por completo en las fuentes documentales del México antiguo: “Por lo tanto, este método no solo funciona en sentido práctico, sino también teórico, permitiendo entender aspectos sutiles de la cultura mesoamericana, como, por ejemplo, el simbolismo de las posturas físicas”. **LA**

#### DÓNDE PRACTICAR

##### Tensegridad México

(55) 5336 3570

<http://tensegridad.com>

##### Método Kinam

<https://www.facebook.com/escuela-tolteca>

##### Ollinkauit

<https://www.facebook.com/ollinkauit>



#### Energía en movimiento

*Tonallin* o el yoga tolteca significa energía en movimiento y consiste en una “veintena” de movimientos y meditaciones que se practican uno cada día, y se corresponden con los puntos cardinales.

Como explica Gustavo Fernández, escritor e investigador del tema en su blog *Movimiento Chamánico*, estos movimientos se identifican con un efecto, una acción y un área de expresión de nuestra vida.

“Y esta veintena (número que se corresponde con la duración del mes en el Tonalpohuauí o calendario, y se identifica con las energías del Cocodrilo, Viento, Casa, Lagartija, Serpiente, Muerte, Venado, Conejo, Agua, Perro, Mono, Hierba, Caña, Jaguar, Águila, Cóndor, Movimiento, Pederal, Lluvia y Flor) se distribuye en las cuatro direcciones”.

Al mismo tiempo hay una correspondencia entre los puntos cardinales y las esencias cósmicas o manifestaciones de Ometéotl, la divinidad suprema: Quetzalcoatl, es la Inteligencia; Tezcatlipoca, la Espiritualidad; Xipe Totec, la Vitalidad y Huitzilopochtli, la Voluntad.

El gran aporte del *Tonallin*, dice Fernández, es que no se agota simplemente en una serie específica de ejercicios y posturas, movimientos y meditaciones, sino que además establece con precisión cuál es la práctica correspondiente a las energías propias y propicias de cada día, asociado al Tonalamatl, u horóscopo tolteca.

