

MENTE Y CUERPO sanos

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

Yoga egipcio: asanas para la apertura de conciencia

De acuerdo al conocimiento médico del antiguo Egipto que iba de la mano del conocimiento espiritual, podría pensarse que el fin de las posturas del Yoga que ahí se practicaban era aumentar la vibración de las ondas cerebrales para promover la purificación de la sangre y la elevación energética

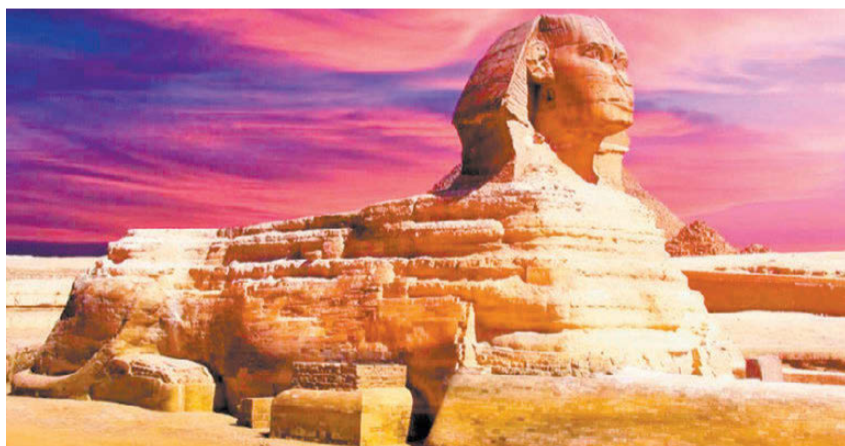
El historiador griego Heródoto de Halicarnaso consignó que en Egipto el conocimiento médico era tan profundo que llegó a existir una especialidad para cada órgano. Y el corazón, de gran importancia para esta cultura, no era la excepción. Se decía que existen en el corazón vasos para todos los miembros, además de que distinguieron la relación pulso-corazón y la doble circulación de la sangre.

Como explica el médico e investigador Guillermo Calvo, “en la etiología de las enfermedades, el movimiento de los líquidos orgánicos era importante. Se refiere a que se hacía a través de una red o sistema de vasos que partían del corazón. La alteración de tal flujo era la causa de fiebres y trastornos del pulso. Por las venas, circulaba la sangre, pero también aire y agua; y en su interior, tendones y nervios. En el corazón situaban el entendimiento y la inteligencia y era el único órgano que regresaba al cuerpo después de la momificación, pues los otros se depositaban en los vasos canópicos”.

De ahí la importancia de regresar a la correcta posición de la columna vertebral que brinda el Yoga promoviendo la circulación tanto de fluidos como de la energía contenida en el cuerpo:

“La acción del Yoga Egipcio sobre el eje vertebral y sobre los otros segmentos del aparato locomotor, repercute sobre el funcionamiento de los distintos órganos, gracias a las conexiones nerviosas y a los circuitos que sirven de intermediarios”.

Imhotep, primer ministro del Faraón



Djoser, de la Tercera Dinastía (2664 a.C.), fue también Sumo Sacerdote y un médico eminente. Su fama era tal, que se decía no solo curaba a los enfermos, sino que los resucitaba. Mil años después de su muerte fue deificado.

Fueron justamente los sacerdotes, principalmente de las diosas Selket y Neith, quienes llevaban la denominación de médico o Sunnu, el que corrige o cura. Sus principales centros fueron los templos de Atem-Ra en Heliópolis, de Neith en Sais, de Anubis en Letópolis y el de Bubastis, lo que indica el carácter religioso y mágico de los primeros tiempos de la profesión médica.

YOGA DE LA VERTICALIDAD

La observación de los colosos faraónicos puede dar una idea de lo que representa realmente la verticalidad humana.

Cuando estamos de pie con la espalda encorvada se comprime la caja

torácica provocando deformaciones, pero además se trastorna la circulación energética y la vitalidad que afectan el estado psíquico.

“La mayoría de las posturas del Yoga Egipcio pueden practicarse de pie o sentados en cualquier lugar. Su precisión y rigor van directamente a lo esencial: Al ser humano y al árbol de la vida que es la columna vertebral. No exige flexibilidad, solo que estemos presentes en cada paso y en cada gesto”.

Pero además, dado que este Yoga es un sistema de reeducación postural, ayuda a tomar conciencia del cuerpo y coordinar mejor sus movimientos, revitaliza todo el organismo y mejora sus funciones, enseña a canalizar la energía, mejora las funciones cerebrales: ayuda a centrar la atención y mejora la memoria y la concentración, ayuda a desarrollar cualquier trabajo de una forma más rápida y eficaz y mejora la recuperación de la locomoción en algunas lesiones. **LA**

TRES POSTURAS DE YOGA EGIPCIO

Tadasana o la postura de la Montaña del Yoga hindú la encontramos en las posiciones de pie, de los colosos faraónicos y otras esculturas de todos los tamaños, que expresan las actitudes yóguicas de concentración y control corporal. Las estatuas faraónicas, sentadas o de pie, expresan intensa presencia “aquí y ahora”. Sus rostros están iluminados por la conciencia en sí mismos.



Chakrasana o postura de la Rueda es representada por la mujer danzante dibujada en el Ostracón que se guarda en el museo de Turín y también hay varias representadas en los relieves de la capilla roja de Hatshepsut, dinastía XVIII. Algunos maestros de Yoga afirman que las posturas ejecutadas en secuencias armoniosas y bellas son realmente danza meditativa. Las asanas de Yoga bien pudieron ser los estiramientos previos a la práctica de la danza ritual.

Postura del Candelabro

es el saludo Ka (=doble) del antiguo Egipto. Ka es la energía vital, es el doble energético del cuerpo físico. En la práctica del Yoga egipcio el gesto del candelabro es común realizarlo con diferentes posturas del cuerpo. Dicho gesto realizado con respiraciones adecuadas ayuda a subir el tono vital, además de aumentar la concentración. También desbloquea los principales centros de energía si se utiliza la atención mental de la forma apropiada. Su práctica ayuda a realizar la conexión cuerpo-energía o tierra-cielo. El saludo KA o postura del candelabro, lo encontramos representada en diferentes lugares y culturas del mundo. (Con información de milagrosdelyoga.blogspot.mx)

