

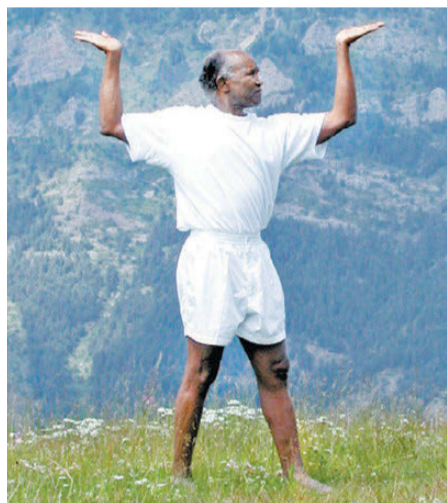
MENTE Y CUERPO *SANOS*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Son muchos los fundamentos y principios que las tradiciones espirituales del planeta comparten sin importar su ubicación geográfica, y uno de los puntos de unión es la práctica del yoga como sistema de ascensión de la conciencia



Yogi Khane

Babacar Khane nació en 1935 en Dakar, Senegal, en el seno de una familia sufi, pero se considera a sí mismo como un hombre del universo y un ciudadano del mundo. Desde temprana edad se interesó por el espíritu a través del cuerpo, manifestando una naturaleza mística. A los 18 años, encontró un maestro que le revela el hinduismo y la enseñanza de Paramahansa Yogananda.

Posteriormente, se traslada a la India para encontrarse con los discípulos de Yogananda, donde recibe una enseñanza completa del Yoga de Patanjali y de Kriya-Yoga. Doctor en osteopatía y quiropráctico, Yogi Khane es un convencido de la profunda unidad espiritual de la humanidad, por lo que desarrolló un método de enseñanza fusión de tres disciplinas: el Hatha Yoga, los estilos internos del Kung-Fu (Nei Shia) y el Yoga del antiguo Egipto, lo que le ha permitido crear técnicas de yoga más efectivas en la prevención y tratamiento de muchas patologías. Es fundador del Institut International de Yoga, con secciones en varios países del mundo, además de poeta y escritor. Entre sus libros se encuentran: *El yoga de los faraones*, *Kung-Fu*, *Chi-Kong e invitación al yoga*, *El yoga de la verticalidad*, *El yoga de la palabra* y *El yoga de la plegaria*.

(Con información de paquitamelgar.com y milagrosdelyoga.blogspot.mx)

Yoga egipcio o el yoga de la verticalidad

Desde el valle del Indo, pasando por Israel, China, Tibet, México y Egipto, se han encontrado posturas representadas en frisos, códices, figuras y objetos muy similares a las asanas del Hatha Yoga proveniente de la India. Específicamente hablando del antiguo Egipto, el maestro de yoga, doctor en osteopatía y quiropráctico, Babacar Khane, y su esposa, Geneviève, en su libro *El yoga de los faraones*, muestra que esta disciplina era practicada en la zona de las riberas del Nilo hace más de 5 mil años.

A partir de sus investigaciones y de su conocimiento yóguico hindú y chino, Babacar Khane creó un método con el propósito de mantener la flexibilidad y el control de la energía. El también llamado Yoga de la Verticalidad, permite alinear progresivamente la columna vertebral y abrir los hombros, así como liberar las vías pulmonares produciendo una nueva vitalidad, estabilidad y presencia.

Como cita la maestra de yoga Paquita Melgar, en la tumba de Ptahhotep y Akhtihotep, en Saqqarah —la necrópolis principal de la ciudad egipcia de Menfis—, el doctor Khane encontró una representación de la posición del loto que data del año 2600 aC.

“También encontró en otros lugares, representaciones de asanas del Hatha Yoga tradicional como la postura de la Cobra Real, en la tumba de Zenet y Antekofer y la postura del Arado en una capilla del templo de Denderah,



Capilla roja de Hatshepsut

perteneciente a la época tolemeica”.

Para Khane, las actitudes de pie o sentadas de los colosos faraónicos son, sin duda, poses yóguicas por el control del cuerpo y la concentración intensa que suponen: “La postura típica del arte egipcio de tronco, cara, cabeza, brazos y piernas de perfil es para Babacar Khane una posición de torsión que puede equipararse a Matsyendrasana o la postura del Señor de los Peces.

“El yoga de los faraones pone de manifiesto que el Egipto antiguo estaba imbuido, como la India, por el concepto de dualismo y la necesidad de superarlo. No olvida que la palabra yoga procede de la raíz sánscrita *yug*, que significa etimológicamente unión, la unión de *Ha* y de *tha*, donde *Ha* simboliza la energía solar, activa, y *tha* la energía lunar, pasiva.

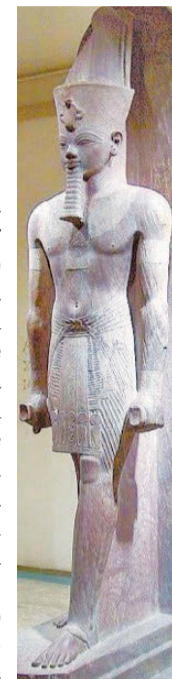
“La palabra yoga tiene su par en egipcio antiguo en el término *siembró*, que también significa unión. Hecho total-

mente notable, la palabra *siembró* se escribe por medio de un jeroglífico que representa la tráquea y los pulmones. Para quien conoce la importancia que los yoguis conceden a la observación y al control de la respiración, este empleo de la imagen del aparato respiratorio para mencionar la idea de unión no es solo una casualidad semántica”.

De hecho, el jeroglífico *siembró* es el elemento central de uno de los grandes símbolos faraónicos: El *siembró taouy*, término que hace referencia a la reunión de Dos Tierras bajo el poder del Faraón, es decir, los dos reinos del Alto y Bajo Egipto. Para Khane, este motivo posee, más allá del aspecto histórico y geográfico, una dimensión espiritual.

En el antiguo Egipto, el faraón encarnaba al hombre que consigue armonizar en él mismo los dos polos de la energía, representados en la mitología y los símbolos egipcios por múltiples pares de contrarios: “Los dos hermanos enemigos, las dos hermanas, los dos reinos, las dos serpientes, los dos pulmones, los dos cetros, las dos coronas”. En ese sentido, el yogui sabe que cuando los dos hemisferios cerebrales logran unirse, se posibilita la iluminación de la mente y la conciencia.

(Continuará...) LA



FOTOS: ESPECIALES