

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Yoga y la glándula de la felicidad



FOTOS: ESPECIALES

¿Sabía usted que en el cuerpo humano existe una glándula llamada timo? ¿Que se ubica detrás del esternón y que es uno de los pilares del sistema inmunológico? ¿Sabía usted que, según la medicina antigua e investigaciones recientes, está directamente conectada a los sentidos, la conciencia y al estado de bienestar y felicidad?

El timo forma parte del sistema linfático y es responsable de la maduración de los linfocitos T, un tipo de glóbulo blanco fundamental en la defensa del organismo. Se ubica por encima del pericardio, frente de la aorta, entre los pulmones, por debajo de la tiroides, y detrás del esternón. Pero sus funciones hasta hace muy poco, no eran comprendidas por la medicina occidental. De hecho, por años se pensó que sólo servía durante la infancia y que en la adolescencia se atrofiaba y encogía; hoy se sabe que esto no es así.

El timo puede contraerse o crecer a lo largo de la vida, pero no por razones físicas, sino emocionales y mentales. Como una central telefónica donde convergen todas las llamadas, esta glándula haría conexiones hacia afuera y hacia adentro como explica karmayoga.es:

“Si somos invadidos por microbios o toxinas, reacciona inmediatamente produciendo células de defensa. Pero también es muy sensible a las imágenes, colores, luces, olores, sabores, gestos, toques, sonidos palabras y pensamientos. Amor y odio lo afectan profundamente. Pensamientos negativos como la ansiedad, el miedo, el resentimiento o el rechazo tienen más poder sobre él que los virus y las bacterias”.

Al no tener un enemigo físico concreto que atacar, el timo reacciona, pero se debilita abriendo espacios de inmunodeficiencia. Al contrario, pensamientos y estados de ánimo positivos como el amor, la gratitud, la compasión o la aceptación, son activadores de sus funciones y sus hormonas que influyen sobre el sistema endócrino.

Estando tan cerca del corazón, que es



al que se le atribuyen todos los temas relativos a las emociones, los sentimientos, la conciencia y el alma, el timo podría también tener parte activa en estos procesos:

“A menudo se pueden confundir las sensaciones en el timo con las del corazón. Energéticamente hablando, las del corazón se sentirán más a la izquierda y más profundo en el pecho. Las provenientes del timo se sienten más en el centro del pecho y hacia la garganta. Son sensaciones que tienden a ser más como una ligera tensión en los músculos pectorales superiores que como punzadas o dolores fuertes”.

EL CHAKRA ENERGÉTICO

Pero además de sus bondades fisiológicas, al timo se le considera la “llave maestra” del sistema energético regulando el flujo de energía a través del cuerpo y contrarrestando los desequilibrios lo que lo convierte en el nexo entre la mente y el cuerpo. Este órgano ha constituido la sede o asiento de la energía vital o

Thymos, como se le llamaba en griego.

Incluso hay quien, en el espacio donde se encuentra, ubica el quinto chakra o el chakra energético que regula órganos y glándulas como pulmones, bronquios, tiroides, paratiroides y el propio timo.

Una de sus más importantes funciones, de acuerdo con naturalezayespiritualidad.blogspot es la de generar felicidad, paz y amor incondicional: “Y la de fortalecer de forma especial nuestro sistema Inmune para dar respuesta a patologías como cáncer, sida, tuberculosis, etc. En el futuro, la hormona tímica, creará una respuesta denominada respuesta celular, potenciada por los linfocitos T con la que combatiremos todas las enfermedades que hoy, son motivo de muerte de muchos seres humanos. Nuestra adaptación a los cambios evolutivos energéticos y vibratoriales, que ya están en marcha, hará que el chakra energético se active en su plenitud y todo esto se potencie al máximo”. **LA**

Activando el timo

Golpear tres veces el pecho a la altura del timo con las yemas de los dedos de una mano puede ayudar a activarlo. Estos golpecitos se pueden repetir varias veces a lo largo del día.

SETU BANDHA SARVANGASANA (EL PUENTE)



Con yoga, las posturas invertidas como Sirsasana (Parado de cabeza), Sarvangasana (Vela), Halasana (el Arado) o Viparita Karani (Postura Pélvica), trabajan directamente sobre el sistema inmunológico.

SUPTA BADDHA KONASANA (ZAPATERO ACOSTADO)



Las posiciones que abren el pecho, como Supta Baddha Konasana (Zapatero acostado), Setu Bandha Sarvangasana (el Puente), Ustrasana (el Camello) o Bhujangasana (la Cobra) permiten el flujo sanguíneo y energético en esta zona y en esta importante y poco conocida glándula.

USTRASANA (EL CAMELLO)



BHUJANGASANA (COBRA)



(Con información de bethyoga.es)