

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



NO AL CÁNCER, CON YOGA

El yoga es una terapia neuro-psico-endocrinológica que puede ser una poderosa herramienta de prevención del cáncer de mama

De acuerdo con el Spring Institute y a la Escuela de Salud Pública de Harvard, menos del 10 por ciento de los casos de cáncer de mama están relacionados con factores de riesgo hereditarios. El 90 por ciento restante parece ser causado por factores como el estilo de vida, la alimentación, el sedentarismo y la incapacidad para gestionar las emociones.

En un plano meramente fisiológico, como explica breastcancer.org, “el cáncer es el resultado de mutaciones, o cambios anómalos, en los genes que regulan el crecimiento de las células y las mantienen sanas. Los genes se encuentran en el núcleo de las células, el cual actúa como la “sala de control” de cada célula. Normalmente, las células del cuerpo se renuevan mediante un proceso específico llamado crecimiento celular: las células nuevas y sanas ocupan el lugar de las células viejas que mueren.

“Pero con el paso del tiempo, las mutaciones pueden “activar” ciertos genes y “desactivar” otros en una célula. La célula modificada adquiere la capacidad de dividirse sin ningún tipo de control u orden, por lo que produce más células iguales y genera un tumor; el sistema inmunológico, el cual debería destruir estas células anormales, no lo hace porque es deficiente o está debilitado, y éstas continúan multiplicándose”.

Lo cierto es que el yoga es una de las

prácticas que mejor pueden ayudar a prevenir esta enfermedad, siendo que estimula el sistema inmunológico, especialmente el flujo linfático, regula el sistema endocrino y, por lo tanto, el balance de hormonas en el organismo y equilibra la mente y con ello la actividad emocional descontrolada.

YOGA A NIVEL FÍSICO

Nango Murray, instructora de yoga, señala que las flexiones hacia adelante disminuyen la presión y calman las glándulas suprarrenales —como recomienda el maestro BKS Iyengar antes de activarlas— y otros componentes del sistema nervioso simpático que regula las funciones en reposo o involuntarias del cuerpo: “las rotaciones promueven purificación y estimulan los ovarios, páncreas y suprarrenales, igual que las flexiones hacia atrás”.

Por su parte, el sistema inmunológico mantiene el cuerpo sano y fuerte al detectar y eliminar las células mutantes. Se recomiendan las inversiones y las posturas restaurativas y de relajación para disminuir el estrés.

“El sistema linfático depende del movimiento del cuerpo para mantener su flujo. El yoga estimula los nódulos linfáticos o ganglios (las glándulas especializadas que generan la linfa), produce linfocitos (un tipo de glóbulo blanco) y filtra todo tipo de residuos y toxinas del líquido linfático. Si el

líquido linfático no fluye, las células se rodean de toxinas y no pueden absorber una buena nutrición. “El grupo más grande de nódulos linfáticos se encuentran bajo los brazos, cerca de los senos. Por lo tanto, una manera eficiente de estimular el flujo linfático a través del cuerpo es con una práctica activa, energética, tipo Vinyasa, con muchos saludos al sol”. Por otro lado, las posturas que estiran y fortalecen los músculos del pecho, brazos y hombros que a la vez masajean los ganglios de esta área son especialmente buenas al promover el flujo de la linfa.


En lo que toca al sistema endócrino y la regulación hormonal, las glándulas pineal, tiroides, paratiroides y timo, localizadas en la cabeza, cuello y pecho, se ven favorecidas al estimular el flujo sanguíneo, con solo elevar los pies sobre la cabeza con asanas como Viparita Karani, Postura Pelviana Invertida; Sarvangasana, Postura de la Vela, o Sirsasana, Postura del Parado de cabeza.

Sin dejar de lado, por ejemplo, la importancia de la autoexaminación mensual, la práctica de yoga, concluye Murray, “promueve un enfoque holístico hacia la vida, de manera que es importante agregar medidas preventivas a nuestro régimen de salud como evitar químicos, alimentos procesados y fumar, entre otros”. **LA**



(Continuará...)

DONDE PRACTICAR

Namaskara Yoga

-  Clases Yoga Iyengar
Colonias Irrigación, Las Lomas y Roma
-  <http://namaskara.blogs.com>
-  044.55.2938.4655.

Yogasomostodos

-  Clases Kundalini Yoga
Quinta Colorada. Pedro Antonio de los Santos y Constituyentes, 1era Sección Bosque de Chapultepec (cerca del Hemiciclo a los Niños Héroes).
-  (55) 5256.5377

TRES ASANAS PARA ACTIVAR EL SISTEMA LINFÁTICO



Sarvangasana,
(Postura de la Vela)



Parivrtta Utkatasana,
(Postura de la silla con torsión)



Halasana (Postura del Arado)