

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

Lo cierto es que esta situación, hay que decirlo, ocurre especialmente en Occidente, donde las mujeres son las principales adeptas de esta práctica ancestral y donde los hombres la ven como una actividad básicamente "femenina".

La tragedia de lo masculino en la sociedad occidental actual pero también en Oriente, ha reducido al hombre en un ser "sin recursos internos que cimienta su identidad en la construcción de una férrea fachada que destila arrogancia, omnipotencia y una aparente invulnerabilidad" como dice Daniel Gomis en su texto "El kundalini yoga y la nueva masculinidad".

Por siglos al ser humano de sexo masculino se le ha considerado por naturaleza rudo, agresivo, dominante, competitivo, productivo, insensible, superficial y racional, "demostrando su hegemonía sobre el sexo femenino al no dejarse atrapar por el mundo de las emociones, la empatía y la sensibilidad". El problema es que con el alzamiento por la igualdad de las mujeres a partir del movimiento feminista, este acartonado rol del hombre ha dejado de tener sentido y utilidad.

En plena crisis de identidad, una herramienta tan antigua como el yoga puede resultar de gran utilidad en la construcción de la nueva masculinidad que hoy se fragua: "las disciplinas que fomentan la observación, el autoconocimiento y la escucha interior, limpiando cuerpo y mente de limitantes patrones preestablecidos, como es el caso del kundalini yoga, resultan de una gran ayuda para integrar inquietudes personales y ubicar verdaderamente

nuestra identidad con mayor armonía".

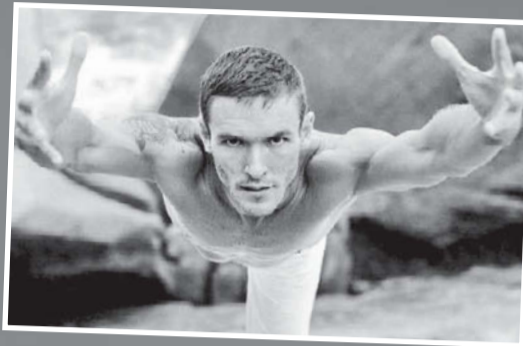
Con el yoga en general, pero específicamente con el kundalini yoga, explica Gomis, un hombre puede ver potenciadas y afianzadas sus cualidades intrínsecamente masculinas como fortaleza, potencia, determinación, afán de superación; y al mismo tiempo integrar y dar espacio a toda una serie de aspectos más característicamente femeninos como sensibilidad, empatía, intuición o escucha.

"Tal como apunta Robert Bly en *Iron John*, el nuevo significado de ser hombre no consiste tanto en irse al otro extremo de la balanza, sino precisamente en buscar un sano equilibrio entre la energía masculina y la femenina; dando a luz una renovada masculinidad sensible, cooperativa y, no obstante, también vigorosa, protectora y emocionalmente centrada".

DE LO EXTERNO A LO INTERNO

En el sostenimiento del estereotipo de lo masculino, muchos hombres pueden sentirse agotados y aislados. Lo socialmente aceptado es que su energía vaya siempre hacia fuera, por lo que empezar a practicar yoga que puede resultar muy liberador hablando de estrés y de las emociones que pueden empezar a contactarse y que probablemente se hallaban ocultas y reprimidas al interior de su conciencia.

Es verdad que el yoga tampoco hace milagros y alguien, sea hombre o mujer, que no tenga un trabajo sólido interno, no podrá ver cambios drásticos de la



noche a la mañana, lo cierto es que la práctica del yoga ayuda a suavizar la experiencia y los procesos por los que esté atravesando cada quien.

A nivel físico, esta práctica puede ayudar a construir fuerza, aumentar la flexibilidad, mejorar el equilibrio, el sueño, combatir las adicciones y promover la relajación. Además, puede utilizarse como herramienta para luchar eficazmente contra las enfermedades relacionadas con la próstata y la impotencia. LA

Hubo un tiempo en el que el yoga era enseñado y practicado solo por hombres, hoy en día, cuatro de cada cinco yogis son yoginis... Sin embargo, puede ser una herramienta muy útil para acercar al hombre a su ser interno, normalmente desatendido por el frenesí de las exigencias de la vida laboral y familiar

ALQUIMIA MASCULINA

La próstata es un órgano que energéticamente se considera como "el crisol indispensable para los poderes internos donde se dispone la alquimia masculina". Es un órgano único, cuya función es elaborar la secreción prostática, un líquido que sirve para nutrir a los espermatozoides, y que por ser alcalino les permite sobrevivir por más tiempo tras ser expulsados dentro de la cavidad vaginal, cuyo medio es ácido.

Uno de los fundamentos de la filosofía del yoga sostiene que la sangre debe llegar a todas partes del cuerpo, visión que comparten disciplinas como la medicina tradicional china, la osteopatía y la kinesiología. Cuando la sangre llega a un órgano, por ejemplo la próstata, lo limpia, lo oxigena, lo nutre, le elimina las toxinas, combate las infecciones y, en general, hace que funcione correctamente. De ahí que las posturas de yoga cumplan esta función, dando además masaje al órgano gracias a la presión que se ejerce sobre cada zona.

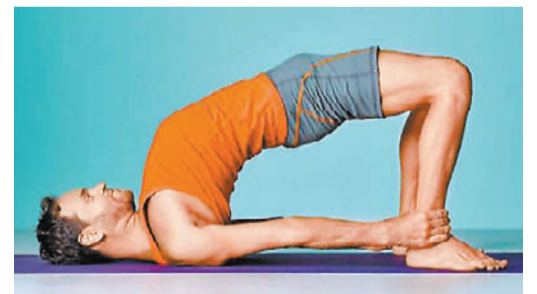
TRES ASANAS PARA HOMBRES



PASCHIMOTTANASANA O LA POSTURA DE LA PINZA: Es considerada como una de las cuatro asanas clásicas, excelente para los órganos abdominales; ayuda a la correcta digestión, fortalece los músculos laterales y ayuda a desarrollar una cadera bien proporcionada, cura las hemorroides y la diabetes, reduce la adiposidad. Los órganos sexuales, recto, próstata, útero y vejiga, junto con todos los nervios, son abundantemente abastecidos de sangre.

APANASANA O POSTURA DE LOS VIENTOS:

Elimina en forma eficaz los gases malignos que perjudican al organismo, alivia el dolor de espalda y el estreñimiento, estimula los órganos sexuales y facilita el control de la energía sexual.



SETU BANDHASANA O POSTURA DEL PUENTE: Elonga el pecho, cuello y columna, fortalece los músculos de la espalda y mejora la digestión. También, ayuda a calmar la mente y reduce el estrés y la ansiedad; es muy efectiva para los hombres con agendas laborales sobrecargadas y empleos estresantes.

Yoga para hombres



(Con información de laprostatasana.com y artofliving.org)