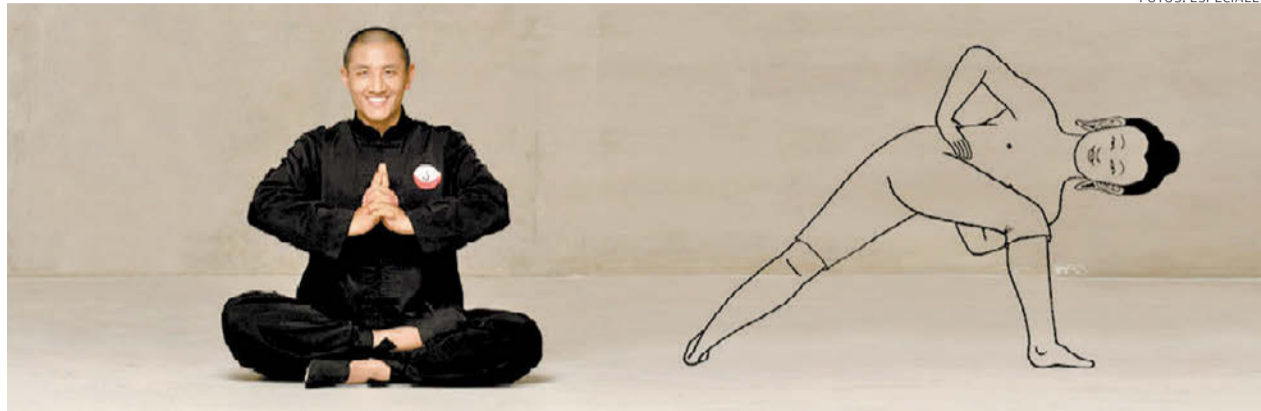


MENTE Y CUERPO SANOS

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

Lu Jong: desarrollo espiritual a través del cuerpo

Basado también en el Yoga Tibetano, Lu Jong es un antiguo sistema de ejercicios en la tradición Bön y Vajrayana o Budismo Tántrico, que fue practicado por los monjes que se retiraban a las montañas y se dedicaban a la meditación para mantener su cuerpo en las mejores condiciones, sus sistemas inmunológicos fuertes y sus habilidades de curación bien afinadas. Además de que su objetivo principal era el desarrollo del Ser y una conciencia elevada de la naturaleza de la realidad.

Lu significa cuerpo en tibetano, Jong transformación, es decir que a través de esta práctica corporal es posible transformarse, de acuerdo con la página web de esta disciplina. Se basa en la activación de los chakras o centros de conciencia esparcidos a lo largo de la columna vertebral y los 72,000 nadis o canales energéticos, para así lograr la salud física.

Cuando estos canales se bloquean, el viento o energía no fluye. Y cuando el viento no fluye, la mente tampoco: "Permanecemos atrapados en patrones de pensamiento habituales, estrechez mental y falta de concentración. Por lo tanto, practicar Lu Jong no solo mejora la salud física, sino que también cultiva la calma, la concentración y la alegría".

Así, los movimientos del cuerpo se realizan en conjunto con la respiración rítmica, y esto tiene profundos efectos en la salud de cuerpo, mente y espíritu: "Al trabajar con el cuerpo de esta manera específica, es posible desarrollar resistencia a las enfermedades, claridad mental, emociones equilibradas y energía vibrante".

Según la Medicina Tibetana practicando los movimientos adecuados se armonizan las energías de los tres humores y los cinco elementos, se abren y cierran los canales apropiados y de esta forma se recupera la salud dañada por el desequilibrio de éstos. Los movimientos relativos a los cinco elementos son la base de la práctica y se relacionan con las cinco partes del cuerpo o extremidades y con los cinco órganos vitales y tienen origen en las ancestrales enseñanzas tibetanas que el maestro y médico Tulku Lobsang

A partir del conocimiento de las enseñanzas del cuerpo humano del propio Buda Sakyamuni, sus observaciones del entorno natural, la interrelación con él y su propia experiencia, los yogis budistas en Tíbet desarrollaron la práctica de Lu Jong para la salud física, mental y espiritual



recopiló a lo largo de muchos años de investigación y estudio, mismo que modificó para hacerlos más accesibles a los cuerpos occidentales.

"Esta práctica combina la forma y el movimiento para poner en repetidas ocasiones una suave presión sobre puntos particulares del cuerpo. El efecto de esto es dar a los canales la oportunidad de liberar los bloqueos y permitir que las energías obstruidas fluyan de nuevo".

La teoría de Lu Jong reconoce que estamos hechos de los mismos componentes básicos que el medio ambiente natural y que estar en

sintonía con los ritmos naturales tiene un profundo efecto positivo en nosotros. Los cinco elementos del éter, tierra, viento, fuego y agua integran todos los fenómenos naturales, incluyendo nuestros cuerpos, mentes, energías, la tierra, el mar y el espacio exterior.

"El estado de los elementos se refleja en el estado de los fenómenos naturales. Por lo tanto, haciendo una práctica como Lu Jong, que equilibra y purifica los elementos mediante el trabajo con cada energía en particular, también se equilibran y purifican todos los aspectos del Ser". LA

LA IMPORTANCIA DEL VIENTO EN NUESTROS CUERPOS



Movimiento del éter

El Yoga Tibetano en general actúa principalmente sobre el elemento viento; Loong en medicina tibetana y Vata en Ayurveda hindú. De acuerdo con la medicina tibetana tradicional, el elemento del viento es la energía de nuestro cuerpo y tiene funciones fisiológicas muy precisas:

"El viento sustentador de la vida es responsable de la inhalación, así como la claridad de los sentidos y el enfoque de la mente. El viento ascendente apoya el habla, la capacidad mental y la memoria. El viento penetrante sostiene el movimiento físico y mental, así como la apertura y cierre de válvulas y esfínteres. El fuego como el viento divide las partes impuras y puras de la comida. El viento descendente es responsable del proceso de parto y sostiene y expulsa el fluido reproductivo, la menstruación, la orina y las heces".

El viento, o nuestra energía, es entonces el vínculo "invisible" entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Al practicar Yantra Yoga o Lu Jong se aprovecha la base de la función de este elemento del viento: La respiración. El aliento es ni más ni menos, la energía de la existencia.

"Gobernar los movimientos y la respiración con atención plena, tomando respiraciones completas y naturales y moviendo nuestro cuerpo para optimizar y coordinar estas respiraciones hacen una sinergia de cuerpo, energía y mente para regresar a nuestro estado naturalmente relajado".

(Con información de sowa.care)



Movimiento del fuego



Movimiento del aire



Movimiento del agua



Movimiento de la tierra