

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Yoga en tiempos de influenza

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la gripe estacional es una infección aguda ocasionada por un virus. Hay diversos tipos, pero todos poseen en principio las mismas causas emocionales que pueden resumirse en un conflicto ante situaciones que no esperamos y a las que no reaccionamos en el momento, interiorizando esa emoción que no podemos o debemos soltar

Solo en México, en esta temporada invernal, se han registrado 534 casos de Influenza, 11% de los cuales han ocurrido en la CdMx. De acuerdo con la Dirección General de Epidemiología, la capital es la entidad con más casos de enfermedades de las vías respiratorias. En estas semanas se han contabilizado 987 casos, seguida de Nuevo León con 891 y Veracruz con 812.

Pero de entrada habría que poner atención más que en los síntomas, en las causas que hacen que el sistema inmunológico se debilite y permita la entrada a estos agentes patógenos. Según el Guru de la Vida Sana, Joseph Mercola, el debilitamiento del sistema inmunológico nos hace candidatos a pescar un resfriado o una gripe y esto podría ser síntoma de una deficiencia de vitamina D.

“Los niveles bajos de vitamina D dañan significativamente su respuesta inmunitaria y lo harán mucho más susceptible a contraer resfriados, influenza y otras infecciones respiratorias. No es que estos patógenos oportunistas aparezcan mágicamente en ciertas temporadas del año —siempre están ahí. Es la capacidad de responder a ellos la que cambia con las estaciones”.

HASTA LAS NARICES

Lo cierto es que además de los niveles químicos en la sangre, hay factores emocionales que deprimen las defensas del organismo. Más allá del impacto económico de la Influenza al ser una enfermedad altamente contagiosa y discapacitante, habría que analizar el origen emocional de este padecimiento.

De acuerdo con el Diccionario de Bionescodificación, cuando padecemos algún tipo de gripe, catarro o resfriado, suele ocurrir que alguna situación

de nuestra vida nos tiene “hasta las narices” y nos está produciendo un conflicto mental que se traduce en enojo y que acaba manifestando en nuestro cuerpo. El conflicto, al igual que un disgusto, provoca el debilitamiento del sistema inmunológico y, por tanto, aumenta la posibilidad de enfermarse.

Para Lisa Bourbeau, autora del libro *Obedece a tu cuerpo*, por medio de la gripe el cuerpo dice: “ya no puedo más. Se presenta a menudo en la persona a quien le cuesta trabajo expresar sus deseos y manifestar sus necesidades. Se siente ahogada por una situación, e incluso puede utilizarla para salvarse de la misma. La gripe siempre tiene que ver con nuestra relación con alguien”.

Un resfriado, según apuntan los expertos, siempre se produce en situaciones críticas, es decir aquellas que, no siendo dramáticas, nos producen sensación de agobio y nos inducen a buscar un motivo legítimo para distanciarnos un poco de una situación que nos exige demasiado. Dado que momentáneamente no estamos dispuestos a reconocer ni la carga que suponen estas “pequeñas” crisis cotidianas ni nuestros deseos de

evasión, se produce la somatización.

Con la amenaza de “no te acerques, que estoy resfriado”, se quita uno a la gente de enfrente, explica Ivana Gómez Carrizo, Reiki Master. Con tanta actividad defensiva, no es de extrañar que también las amígdalas, uno de los órganos de defensa más importantes del cuerpo, se inflamen de tal modo que casi no se pueda tragar:

“Un estado que debe inducir al paciente a preguntarse qué es en realidad lo que se le ha atragantado, porque tragar al final es un acto de admisión, de aceptación. Y esto es precisamente lo que ahora no queremos hacer. Este detalle nos revela la táctica del resfriado en todos los aspectos”.

Lo cierto es que naturalmente intentamos expulsar una porción de estos problemas en forma de mucosidad, y cuanto más expulsamos más alivio sentimos:

“La abundante mucosidad que al principio obstruía todo y que congestionó las vías de comunicación internas debe diluirse a fin de que algo empiece a moverse y a fluir. Por lo tanto, cada resfriado hace que algo vuelva a moverse y marca un pequeño avance en nuestra evolución”. LA

FOTOS: ESPECIALES

CUATRO POSTURAS DE YOGA PARA ALIVIAR LA CONGESTIÓN EN VÍAS RESPIRATORIAS

• Adho Mukha Svanasana o

Postura del perro mirando abajo: Orienta el flujo sanguíneo hacia los senos nasales, lo que alivia la congestión.



• Sasangasana o Postura del conejo: Calma resfriados y sinusitis.



• Salamba Bhujangasana o Postura de la esfinge: Abre el pecho y favorece la entrada del aire.

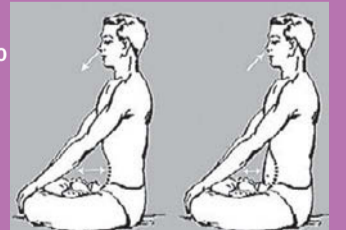
• Ustrasana o Postura del camello: Esta asana abre intensamente el pecho y ayuda a respirar mejor.



(La práctica regular de yoga mejora significativamente el sistema inmunológico y disminuye el estrés, por lo que nos mantiene fuertes para luchar contra virus y bacterias. Las posturas invertidas, en específico, aumentan la circulación del sistema linfático, responsable de la producción y circulación de los anticuerpos).

RESPIRACIÓN DE FUEGO

Kapalabathi o la Respiración de fuego es muy eficaz para descongestionar las fosas nasales, los bronquios y los pulmones, además de que calienta el cuerpo.



Para practicarla, siéntate en una posición cómoda; inhala de forma natural por la nariz y al exhalar (también por la nariz), hazlo de forma enérgica, contrayendo al mismo tiempo los músculos del abdomen con fuerza. Las inhalaciones se producen de forma automática, pero la exhalación debe ser potente. Ve aumentando paulatinamente la velocidad.

(Con información de insayoga.com)

