

# MENTE Y CUERPO sanos

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



## PASES MÁGICOS cambiando la percepción del mundo



El conocimiento de los chamanes del México antiguo tiene su expresión práctica en esta serie de movimientos que promueven vitalidad, destreza física, conciencia, concentración, propósito y bienestar general del cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu

**D**ice Mircea Eliade, el investigador rumano considerado una de las piedras angulares en el estudio alrededor de la historia de las religiones, que el chamanismo es una “práctica extática mediante la cual los pueblos y sociedades prehistóricas alcanzaban la unión con lo sagrado y lo divino”.

Para el autor de *El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis*, el chamán es el gran especialista del alma humana que tiene la capacidad de realizar viajes hacia la región de los espíritus para, desde allí, armonizar la realidad. De acuerdo con Karina Malpica, el chamán peruano Juan Ruiz Naupari, establece que “el propósito original del chamanismo era el autoconocimiento, y como tal, constituye uno de los caminos más antiguos hacia el despertar del ser humano o la iluminación”.

En este contexto es de donde surgen los llamados Pases Mágicos dados a conocer por el escritor Carlos Castaneda en el libro del mismo nombre.

Siguiendo la tradición de su linaje de chamanes, cuenta Castaneda, don Juan Matus —el brujo maestro que lo introdujo en el mundo de los hombres de conocimiento que vivieron en el México antiguo— enseñó algunos movimientos físicos a sus cuatro

discípulos: Taisha Abelar, Florinda Donner-Grau, Carol Tiggs y el propio Castaneda.

“Nos los enseñó con el mismo espíritu con que fueron enseñados durante generaciones, con una diferencia notable: eliminó los excesivos rituales que a lo largo del tiempo habían envuelto la enseñanza y la realización de esos Pases Mágicos. Al respecto, don Juan comentó que el ritual, en sí, había perdido su fuerza a medida que las nuevas generaciones de practicantes se iban interesando más por la eficiencia y la funcionalidad.

“Los Pases Mágicos no fueron inventados. Los descubrieron los antiguos chamanes del linaje de don Juan que vivían en México, mientras se encontraban en estados de conciencia acrecentada”.

Los chamanes, cuenta el autor de *Las enseñanzas de Don Juan*, llegaron a ser conocedores de una serie muy compleja de movimientos que, al ser ejecutados, permitían un importante incremento de su destreza física y mental. Durante muchas generaciones, solo eran transmitidos a los iniciados en forma personal, siguiendo rituales muy elaborados y ceremonias secretas.

“Al enseñar los Pases Mágicos, don Juan Matus se apartó radicalmente de

la tradición. Esa desviación lo obligó a reformular el objetivo pragmático de los mismos. Don Juan me presentó ese objetivo no como el incremento del equilibrio físico y mental, como era en el pasado, sino como una posibilidad práctica de redistribuir la energía.”

Como apunta el creador de Tensegridad —el sistema moderno inspirado en el conocimiento ancestral chamánico tolteca—, la redistribución de la energía es un proceso que consiste en transportar, de un lugar a otro, la energía que ya existe en nuestro interior. Dicha energía ha sido desplazada de los centros de vitalidad de nuestro cuerpo; pero estos centros de vitalidad necesitan de esa energía desplazada a fin de generar un equilibrio entre la lucidez mental y la destreza física.

“La magia de los movimientos —siguió diciendo Don Juan— es un cambio sutil que el practicante experimenta al ejecutarlos. Es una cualidad efímera que el movimiento aporta al estado físico y mental, una especie de resplandor, una luz en los ojos. Ese cambio sutil es un toque del espíritu. Es como si los practicantes, a través de los movimientos, restablecieran un eslabón perdido con la fuerza vital que los sostiene”. **LA**

Continuará...

### DÓNDE PRACTICARLO

#### Grupo Ciudad De México

- ✉ Domingos, de 11-14 horas.  
colegio Great Union Institute  
Kramer 74, colonia Atlántida,  
Coyoacán.
- ☎ (55) 5336.3570
- 🌐 silenciointerno@tensegridad.com

#### Grupo Argonautas, Monterrey

- ✉ Domingos, de 21-23 horas.
- ☎ (81) 8401.6611 y 044.81.8179.6550
- 🌐 abelgzz@hotmail.com

#### Grupo Puebla

- ✉ Sábados, de 10-13 horas.
- ☎ 044.222.516.7757
- 🌐 roc\_mary@yahoo.com.mx

### El arte de la Tensegridad

Tensegridad es una palabra que Carlos Castaneda adoptó de R. Buckminster Fuller, un arquitecto, ingeniero y ensoñador quien la describió como “la propiedad de armazones que emplean elementos de tensión continua y de compresión discontinua, de tal manera que cada miembro opera con máxima eficiencia y economía”. La propiedad elástica de estas interconexiones hace que cuando un elemento de la estructura de Tensegridad se mueve, este movimiento se traslada a toda la estructura, y los demás elementos se mueven, o se adaptan para adquirir una nueva configuración, cediendo a los movimientos sin quebrarse.

Castaneda encontró que este proceso de Tensegridad, según explica la revista virtual *Onirogenia*, era una descripción perfecta de la práctica moderna de los Pases Mágicos y de la manera de ser que don Juan le enseñó. En el caso de los Pases Mágicos, la Tensegridad se refiere a la interacción entre la tensión y relajación de los tendones y los músculos, y de su contraparte energética, de manera tal que contribuye a la integridad total del cuerpo como unidad física y energética. Los describió como el pegamento o telaraña que ancla y apoya a todas las otras prácticas de Tensegridad, que incluyen intento, toma de decisiones, recapitulación, ensueño y silencio. En el caso de la vida diaria, Castaneda dijo: “la Tensegridad es un arte: el arte de adaptarse a la propia energía, y a la energía de los demás, de manera tal que contribuya a la integridad de la comunidad que somos”.

