

MENTE Y CUERPO *sanos*

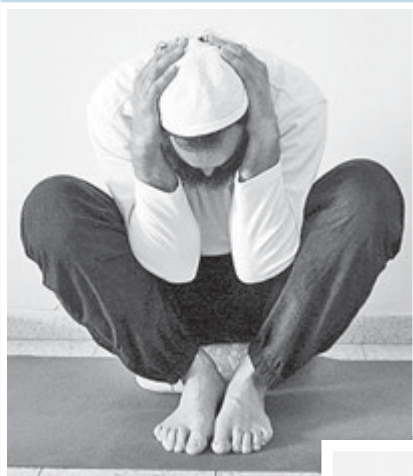
Por: *Marién Estrada*

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7

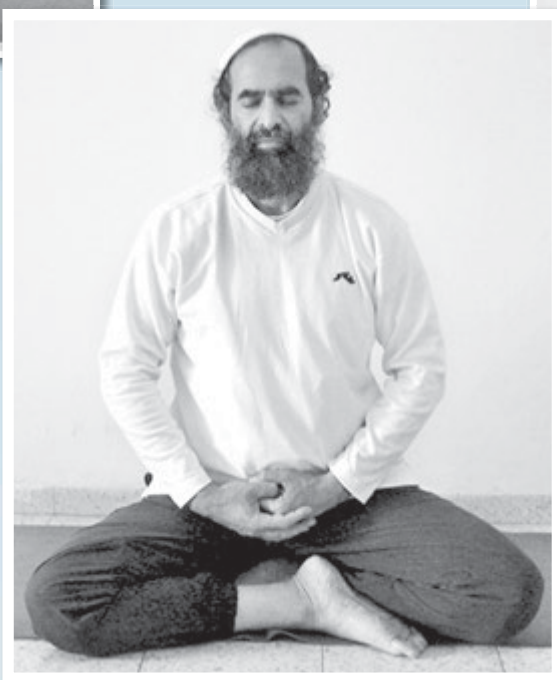


FOTOS: ESPECIALES

YOGA KABALISTA



Postura de la letra Yud



Postura de la letra Mem



Postura de la letra Shin

Lo que es arriba, es abajo

El Yoga Kabalista u Ophanim representa el regreso de una forma de “yoga” o unificación del alma, el cuerpo y el mundo que, según los kabalistas, se remonta a la creación del hombre y se considera que es parte del patrimonio universal de la humanidad.

Como explica Zvi Zavidowsky, director de la Escuela de Ophanim y Meditación Profética Judía en Jerusalén, el *Sefer Yetzirá*, el texto más antiguo de la Kabalá y donde se basa el Yoga Kabalista, explica la creación y el mantenimiento del mundo por medio de las letras hebreas; así, todas las facetas de la Creación en relación con el tiempo, el espacio y el ser o la conciencia están arraigadas en estas letras que cobran vida mediante las posturas que las representan.

De esta manera, cada letra se relaciona además con una esfera del Árbol de la Vida kabalista, por lo que mediante la práctica de la postura de una letra específica, en un momento determinado, se puede extraer la energía espiritual de la esfera en cuestión hacia el alma y la parte del cuerpo asociada con esa letra.

Ophanim funciona con un número relativamente pequeño de posturas en cierto orden. De hecho son 27, con algunas variaciones, pero un conjunto básico incluye cinco posturas constantes, además de otras dos de acuerdo con el mes y el día de la semana

La práctica de la meditación y posturas de Ophanim resulta en una revitalización del cuerpo y el espíritu, que son impregnados de la energía divina que permea y despierta los órganos físicos y el alma misma

Los ejercicios “internos” se integran por una técnica de meditación que trabaja con una respiración específica, el conocimiento del cuerpo y la vocalización mental, todo esto relacionado con el nombre hebreo de Dios escrito con las letras *Yud-Jei*.

“A nivel espiritual se vuelve a poner en marcha la estructura de la Creación en el cuerpo y se armoniza el alma con dimensiones superiores. A nivel psicológico se desarrolla un puente de comunicación entre las partes más internas y más externas del alma. En cuanto a la salud física y la curación, las posturas revitalizan y armonizan todos los canales de energía del cuerpo

y este efecto, es uno de los primeros en ser notados”.

TRIPLE YOGA

El Yoga Kabalista reúne los tres elementos del espacio, el tiempo y el ser en una sola práctica: El yoga del Espacio está presente en la forma de las posturas; cada postura u ophan es diferente en su representación espacial. Cada una ocupa un cierto espacio y, por lo tanto, los yoguis deben llevarlas a cabo de una manera específica para lograr el mayor beneficio.

El yoga del Tiempo tiene lugar por el hecho de que las letras son practicadas en días diferentes y se relacionan con diferentes partes del cuerpo y sus fuentes de energía específicas. Hay posturas propias para cada día y cada mes. Las del día corresponden a la energía positiva en un preciso momento y las mensuales se refieren a una parte específica del cuerpo o del alma. Un practicante transita a través de un conjunto exacto de posturas que maximizan la energía de ese momento.

El yoga del Ser o la Conciencia está presente en el ritmo de la respiración y la atención en sus vías internas. Este es el momento de conectar con la respiración. Muchos yoguis están familiarizados con la incorporación del aire durante una práctica, pero aquí se utiliza un ritmo diferente, conocido como el ritmo de diez a cinco. **LA**

DÓNDE PRACTICARLO

Nefesh Haya School

✉ Jerusalem, Israel.
ophanim@zahav.net.il
☎ (+972-2) 579.5587

Tree of Life Yoga Studio

✉ Forest Hills, Nueva York, EU
genesis.society@verizon.net
☎ (+718) 544.5997

Tree of Life Rejuvenation Center

✉ Patagonia, Arizona, EU
healing@treeoflife.nu
☎ (+520) 394.2520

(En México todavía no hay instructores certificados que impartan esta práctica)

Respiración Divina

Según el maestro Zvi Zavidowsky, el nombre de Dios en hebreo, escrito con las letras Yud y Jei, uno de los más importantes para la tradición kabalista, se refiere al atributo de la sabiduría divina (Jojmá), cuya función es llevar a cabo una renovación constante en todos los niveles de la creación.

Y es gracias a él, que es posible llevar a cabo esta renovación a cada momento, con cada respiración, a través de la activación de este atributo dentro de nosotros mismos. Las letras Yud y Jei (décima y quinta letra del alfabeto hebreo) tienen los valores numéricos de 10 y 5 que se expresan en la siguiente técnica de respiración:

En primer lugar, se inhala suavemente en diez tiempos. A continuación, sin pausa ni retención de la respiración, se exhala en cinco. Es importante inhalar y exhalar a través de la nariz solamente, preferiblemente con los ojos cerrados. Uno puede tomar una pausa antes de entrar en la siguiente respiración... Además de la respiración, se añade la visualización del nombre de Dios sobre las diferentes esferas del Árbol de la Vida en el cuerpo, y una vocalización mental del sonido de las letras. El nombre es el foco para el “yoga”, la unión (en hebreo: ijud) de la respiración, la conciencia y la vocalización mental.

“La tradición de nuestros maestros sostiene que éste es el ritmo de la respiración humana original, que, en sí mismo, está llamando el nombre de Dios, es decir, el mantenimiento de un estado de conciencia y vitalidad renovada”.

