

# MENTE Y CUERPO sanos

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

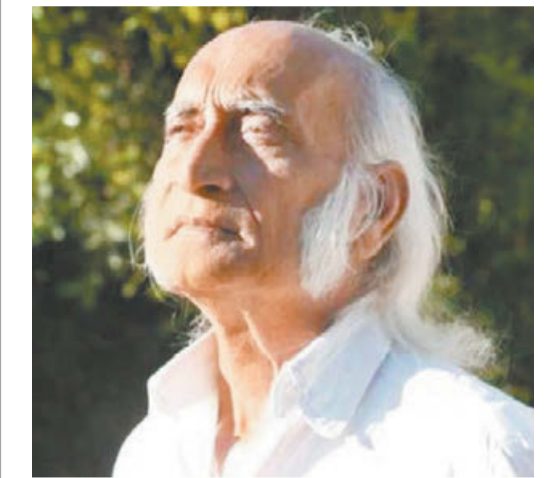


## Yoga solar, el arte de contemplar al sol

### DÓNDE PRACTICARLO

#### Sungazing México

Venustiano Carranza 416,  
Guadalajara, Jal.  
[www.centrouniversalista.com](http://www.centrouniversalista.com)



#### SOL PARA LA LIBERTAD

El sol no es perjudicial, siempre que no se hagan tonterías. El cáncer de piel se ve favorecido con todas esas pomadas llenas de químicos las cuales, por transpiración, entran en la piel, pudiendo provocar un gran perjuicio.

Si usted no se expone a un índice de ultravioleta superior al recomendado no tiene nada que temer. En las horas seguras que son después que amanece y antes del atardecer, el índice de ultravioleta no va a ser superior a dos puntos. Hasta llegar a 5 el sol no va a causar realmente un perjuicio.

El sol es siempre positivo. Su función es purificar el mundo; por eso tiene un efecto bactericida. Aplicado a la mente, no podrá hacer otra cosa que limpiar la negatividad de los pensamientos. Ello repercutirá en el fin de los conflictos con otras personas, en el fin de los miedos. Los defectos psicológicos de celos, codicia, hostilidad, etcétera, desaparecerán. En su lugar acudirán el amor, la compasión, la ecuanimidad, todas las virtudes serán desarrolladas. Y solo cuando estamos libres de defectos, merecemos ser llamados seres humanos.

En los textos religiosos se eliminaron las referencias al Sungazing, para que la gente estuviera bajo la influencia de los sacerdotes y no pudiera ser realmente independiente. Si la gente está desconectada del sol puede ser explotada por los demás. El caso es que el sol tiene poder y que el hombre puede alinearse con él y conseguir su libertad.

Hira Ratan Manek

(Con información de [solarhealing.com](http://solarhealing.com) y [abre-lacajadepandora.wordpress.com](http://abre-lacajadepandora.wordpress.com))



Hace 2600 años los antiguos yoguis hinduistas practicaban Surya Namaskar, que no es la conocida secuencia del Saludo al Sol de yoga, sino la práctica en la que se mira directamente al astro rey, permitiendo a los rayos solares penetrar gradualmente en los ojos para la sanación mental, física y espiritual

La hoy conocida como Sungazing o Yoga Solar, es una técnica que “activa el cerebro y despierta los poderes infinitos inherentes al ser humano”, rescatada por Hira Ratan Manek (o HRM), a partir de los años sesenta, pero popularizada en 2001, cuando el yogui hindú vivió sin comer por 411 días, manteniéndose sano solo con la energía del sol y agua.

El propio HRM explica que al mirar al sol, o cuando se camina descalzo, las cinco glándulas endocrinas del cerebro se recargan, se fortalecen, y el cerebro se expande. Una de éstas, es la glándula pineal, conocida también como el Tercer Ojo, considerada por muchas tradiciones espirituales el asiento del alma, y que se halla conectada con el dedo gordo del pie.

“La glándula pineal se fortalece, y sus terminaciones se separan. Normalmente a medida que la persona envejece los dos extremos de la glándula pineal se van acercando; cuando llegan a tocarse la persona muere. Con esta práctica el proceso de envejecimiento se vuelve más lento. Desde los ojos, ventanas del alma, la luz llega a la glándula pineal, y de ahí va al cerebro, de ahí a las glándulas endocrinas y de ahí a todo el cuerpo. Así nos volvemos poderosos, llenos de divinidad”.

En realidad, el objetivo del Yoga Solar es lograr que el organismo logre generar



un proceso de fotosíntesis, que según HRM no es exclusivo de las plantas: “Con el Sungazing hacemos nuestra propia fotosíntesis. Cogemos los fotones del sol, los cuales constituyen una energía muy poderosa, un néctar que no está polarizado en positivo-negativo y a través de la melanina podemos convertirla en alimento”.

#### LAS TRES ETAPAS DEL SUNGAZING

Existen tres fases de tres meses cada una, para completar el proceso de la técnica de Contemplación del Sol, aunque no es necesario hacerla entera; la duración de la práctica depende de los objetivos que se pretendan conseguir. Lo cierto es que solo hasta el final de los nueve meses es como se consigue una realización espiritual. Al terminar los tres primeros meses, que corresponden a 15 minutos mirando al sol diariamente durante las horas seguras, la persona consigue una salud mental perfecta, necesaria para poder

entrar después a la sanación física y luego a los frutos espirituales.

“Tras esos tres meses la persona se desprende de sus inseguridades, miedos, depresiones, celos, envidias, etcétera. Al conseguir esto la mente deja de bombardear al cuerpo con negatividad, y ello hace posible que en los tres meses siguientes el cuerpo consiga la salud física, ya con 30 minutos de sol al día. La persona puede abandonar el proceso tras los tres o seis primeros meses si ya se halla satisfecha con ello, y solo continuar con un mantenimiento”.

Sin embargo, si se tienen expectativas espirituales hay que completar los nueve meses, alcanzando 45 minutos diarios de mirar al sol, lapso en el que se obtienen dones especiales, como la posibilidad de dejar de comer:

“Más allá de los seis meses, la energía del sol es muy bien recibida por las células, que están capacitadas para almacenarla, igual que paneles solares, con lo que el hambre disminuye. De hecho sentimos hambre porque el cuerpo necesita energía; no porque necesite, específicamente, comer”.

La técnica es muy sencilla, debe hacerse descalzo sobre la tierra, mirando fijamente el sol durante 10 segundos, aumentando 10 segundos cada día de práctica. Siguiendo estas reglas, el ejercicio es seguro. LA