

MUDRAS

PARA ARMONIZAR CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU

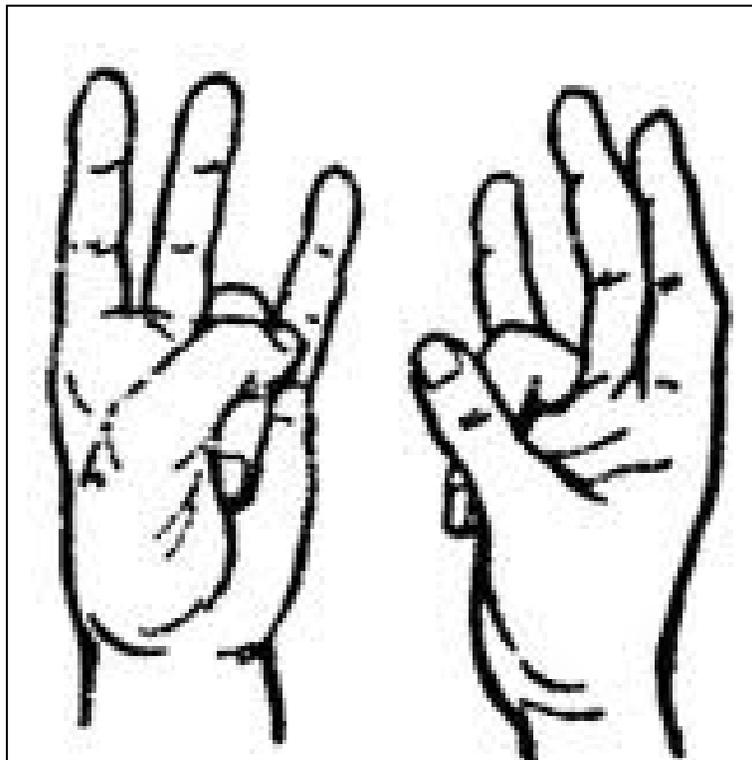
Cuando nos sentimos muy fatigados o cuando estamos deprimidos podemos colocar los dedos de una mano en el centro de la palma de la otra mano. Esto armoniza nuestro cuerpo, mente y espíritu entre sí y en relación con el universo.



SURYA MUDRA

Efecto: Es muy potente a nivel corporal. Se cree que ayuda a controlar el colesterol y hasta sirve para reducir o regular el peso corporal. Calma la ansiedad y corrige problemas de indigestión.

Cómo se hace: Con el dedo pulgar empujar hacia el centro de la mano el dedo anular. Estirar los demás dedos hacia adelante.



EL SISTEMA HINDÚ PARA CALMAR EL DOLOR DE CABEZA Y EL CANSANCIO.

La nariz tiene un lado derecho y un lado izquierdo; usamos ambos para inspirar y espirar, pero casi nunca simultáneamente, sino que se alternan. Ambos son diferentes: el derecho representa al Sol (el calor), y el izquierdo a la Luna (el frío).

Durante un dolor de cabeza, pruebe a cerrar la fosa nasal derecha y utilice sólo la izquierda para respirar: pasados unos cinco minutos, el dolor de cabeza debe desaparecer.

Si se siente cansado, haga lo contrario: cierre la fosa nasal izquierda y respire por la derecha. En breve, su mente se sentirá aliviada.

Preste atención: en el momento de despertar, ¿de qué lado respira mejor, del lado derecho o del lado izquierdo? Si es por la izquierda, se sentirá cansado. Cierre esa fosa nasal y utilice sólo la derecha para respirar: se sentirá energizado rápidamente.

Esta terapia natural, sin medicamentos, sencilla y efectiva, al alcance de todos, puede ayudarnos, tan solo hemos abrir nuestra mente y olvidar prejuicios basados en el miedo a lo desconocido.

RESPIRACIÓN ALTERNADA PARA EL EQUILIBRIO NERVIOSO.



La fosa nasal derecha está vinculada al hemisferio cerebral izquierdo que es lógico y activo.

La fosa nasal... izquierda está vinculada al hemisferio cerebral derecho que es creativo y pasivo.

Cuando se practica este pranayama lo que estamos haciendo es alternar los estímulos a cada hemisferio, impulsando de esta manera una sincronización de los mismos que resulta en un mejoramiento equilibrado del sistema nervioso todo. Por lo tanto la Respiración Lenta Alternada es ideal para quienes sufren de problemas nerviosos, estudiantes y toda persona que busque una mayor armonía en su actividad cerebral.

Necesitamos, como de costumbre un lugar amplio y aireado, de ser posible conviene su realización al aire libre.

Una de las posiciones más comunes (aunque no la única) para realizarla es ubicar nuestros dedos índice y mayor en el entrecejo. Luego, usaremos el pulgar para obturar una fosa nasal, y los dedos anular y meñique para obturar la otra.

Las prácticas de Nadi Shodana son múltiples, pero aquí nos centraremos en la más sencilla de todas, ni siquiera usaremos conteos mentales para que les resulte más fácil.

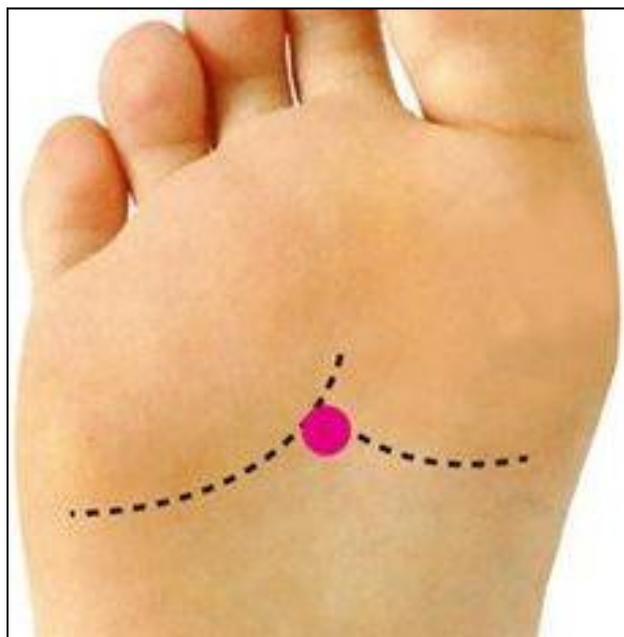
Para comenzar tapamos una fosa nasal y aspiramos de manera lenta y profunda por la otra.

Obturamos las dos y mantenemos el aire el tiempo que nos resulte cómodo.

Exhalamos por la fosa nasal contraria en forma lenta y profunda. Por esta misma fosa nasal comenzamos nuevamente el ciclo.

Practicamos durante 5 a 15 minutos, de acuerdo a la profundidad de los efectos que queremos obtener. Una práctica diaria de 15 minutos hará milagros en la salud de nuestro sistema nervioso.

YONGQUAN: PUNTO DE LOS RIÑONES



Los riñones son los receptores finales de la esencia del organismo, el órgano más profundo y el órgano clave para todo el funcionamiento de la energía. Este punto llamado YONGQUAN que significa POZOS BURBUJEANTES incide directamente en la "nutrición" de nuestra energía vital.

Los beneficios de la estimulación del punto Yongquan, a través de la estimulación y concentración en el mismo, son innumerables, el primero la sensación de "estar bien parado", "mejor centrado"´..

La energía en nuestro cuerpo se encuentra constantemente estimulada: asciende hacia el pecho (generando sentimientos de todo tipo); hacia la cabeza (generando pensamientos constantes); hacia los hombros (contracturando y estancándose en la región cervical); por las arterias (dando lugar a la subida de presión); Todo esto puede estabilizarse enfocando nuestra mente en el punto 1R y masajeando con la yema del dedo pulgar o con los dos dedos pulgares dicha zona.

Masajeándonos este punto (1R), mejoramos la energía de nuestros riñones; Ideal para pacientes hipertensos; personas que sufren de migrañas y vértigos o estados depresivos o estrés. Personas con la energía baja en los riñones sentirán un dolor al masajearse esa zona; no se inquiete, justamente el masaje disipará el dolor y activará el flujo de energía del meridiano de los riñones.

A un nivel más profundo de acción, la relajación del pie produce la apertura del centro en la planta del pie, alrededor del punto Yongquan, y este centro comenzará a alimentar los canales de las piernas, especialmente los canales inn, que a su vez nutrirán de una manera más plena los órganos Zang, que pasarán a optimizar sus funciones, con el resultado positivo para el funcionamiento de todo el organismo.

El punto Yongquan es el alimentador más sencillo del centro principal de la estructura energética humana.

MUDRA PARA QUERERSE A UNO MISMO



Este Mudra es uno de los más importantes que existe para el crecimiento personal individual.

Cierra el puño de la mano izquierda. Extiende el dedo índice hacia arriba, rodéalo entonces con los dedos de la mano derecha y masajéalo.

Continúa rodeando el dedo índice izquierdo mientras tocas su extremo con la punta del dedo pulgar derecho, y levanta las manos hasta el Chakra Corazón.

Practica este Mudra hasta que sientas una sensación de Amor y Compasión en ti.

Practica este mudra con la firme convicción que eres un ser bondadoso y que te mereces todo el Amor del Universo..

Puedes hacerlo tantas veces como consideres que sea necesario.

LA GLÁNDULA TIMO

El termino timo deriva de la palabra griega, que significa fuerza vital o vitalidad. Dado que se puede incluir en el programa de Reiki que desee. La glándula del timo está situada en el medio del pecho, detrás de la parte superior del esternón. Cuanto más se sabe acerca de la glándula timo, más significativo parece ser su funcionamiento. Hasta hace poco tiempo, la glándula timo era considerada nociva o por lo menos, superflua. Hoy sabemos que el timo es el órgano más importante para el mantenimiento del sistema inmunológico. También se ha vuelto un factor crecientemente importante para la prevención y el tratamiento del cáncer. Se sabe que la glándula del timo está debilitada en aproximadamente el 95 % de la humanidad.

La glándula timo tiene una estructura de forma totalmente irregular. Esta glándula se halla íntimamente relacionada con las glándulas mamarias. Ahora nos explicaremos por qué la leche de la madre resulta totalmente irremplazable.

La glándula timo regula el vitalismo del niño. Los Astrólogos dicen que esta glándula está influenciada por la luna. Cuando esta glándula está activa el organismo no envejece

El Timo esta situado sobre el corazón, el timo es un órgano bilobulado y su función principal es la de desarrollar linfocitos.

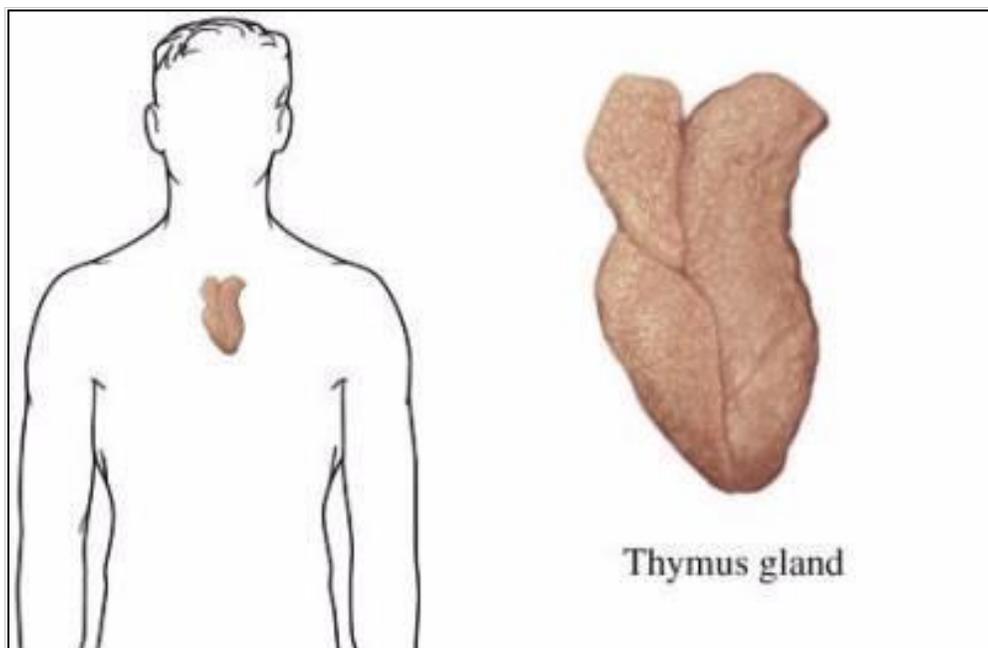
La linfa transporta glóbulos blancos a este órgano, donde se multiplican y se transforman en células especiales de lucha contra las infecciones. Aunque la función del timo no se conoce en su totalidad, se sabe que tiene un papel muy importante en el desarrollo de la inmunidad ante diversas enfermedades.

Muchos investigadores opinan que el timo produce los linfocitos originales formados en el cuerpo antes del nacimiento y continúa produciéndolos después. Los linfocitos viajan desde el timo a los ganglios linfáticos y al bazo a través de la circulación sanguínea. También se cree que el timo sintetiza una hormona esencial para la inmunidad. Esta hormona conocida como factor humoral del timo (THF), debe estar presente durante un corto tiempo después del nacimiento del niño para poder desarrollar la inmunidad mínima necesaria. Los investigadores piensan que la hormona producida por el timo actúa sobre los linfocitos, haciendo que los linfocitos B se conviertan en células plasmáticas, las cuales forman anticuerpos que producen inmunidades.

Respiración para estimular el sistema inmunológico:

Sol en el Pecho

En esta entrada aprenderemos a realizar un ejercicio que nos ayuda a estimular nuestra glándula timo, la encargada de fortalecer el sistema inmunológico. Además este pranayama nos ayuda a saturar al cuerpo de vitalidad.



EL PUNTO P5 CHIZE

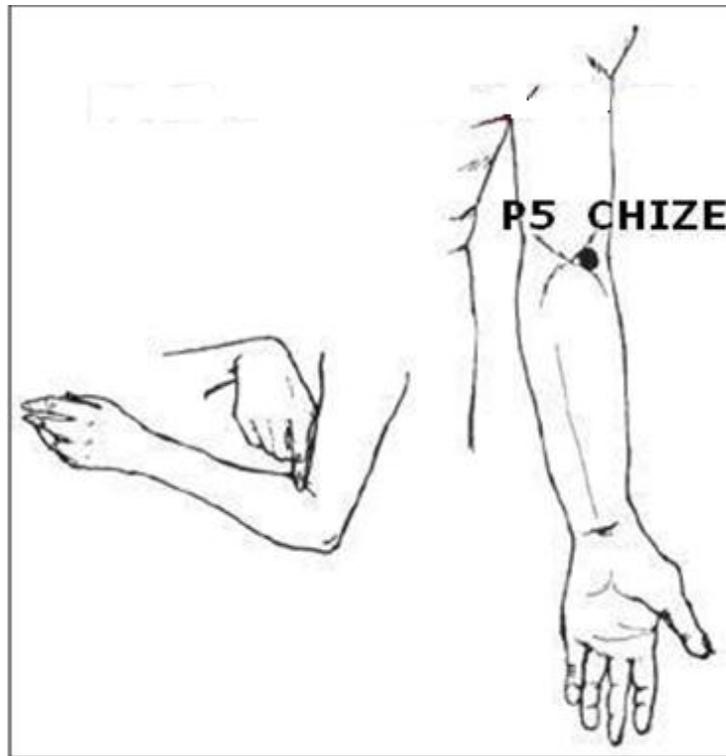
El punto P5 llamado CHIZE que se traduce como: ESTANQUE DE VAPORES LUMINOSOS; corresponde al canal de energía del Pulmón.

Está ubicado en el pliegue de flexión del codo, en la parte interna, en dirección del dedo pulgar -ver gráfico. Es el punto que corresponde al elemento agua del canal del pulmón

Masajee el punto CHIZE en los dos brazos, con el dedo medio y anular en pequeñas rotaciones en sentido horario por un minuto, varias veces al día según la necesidad

El punto CHIZE al ser un punto de Sedación del canal de energía del pulmón, es bueno para calmar la tos, crisis asmática,

disnea, enfermedades infecciosas de las vías respiratorias, purifica la energía pulmonar y la reduce, enriquece el Yin y humidifica el pulmón. También se puede utilizar la técnica de la microsangría.



TÉCNICAS JAPONESAS DE REIKI

KENYOKU HO – Baño Seco

Kenyoku o 'Baño Seco' es un 'barrido de energía' o 'barrido del aura'. Se usa para desconectarse de gente, cosas, pensamientos, emociones, sentimientos, energías, etc.

Kenyoku se puede realizar tanto con contacto físico como con solo la superficie del cuerpo, el aura.

Dejando la respiración que sea sin esfuerzo como sea posible, inhale por la nariz y exhale por la boca.

Primero, lleva la mano derecha al hombro izquierdo, la palma debe estar plana y mirando al cuerpo.

Mueve la mano diagonalmente a través del cuerpo desde el hombro izquierdo hasta la derecha de la cadera, con una acción suave, medida, barrida o cepillada.

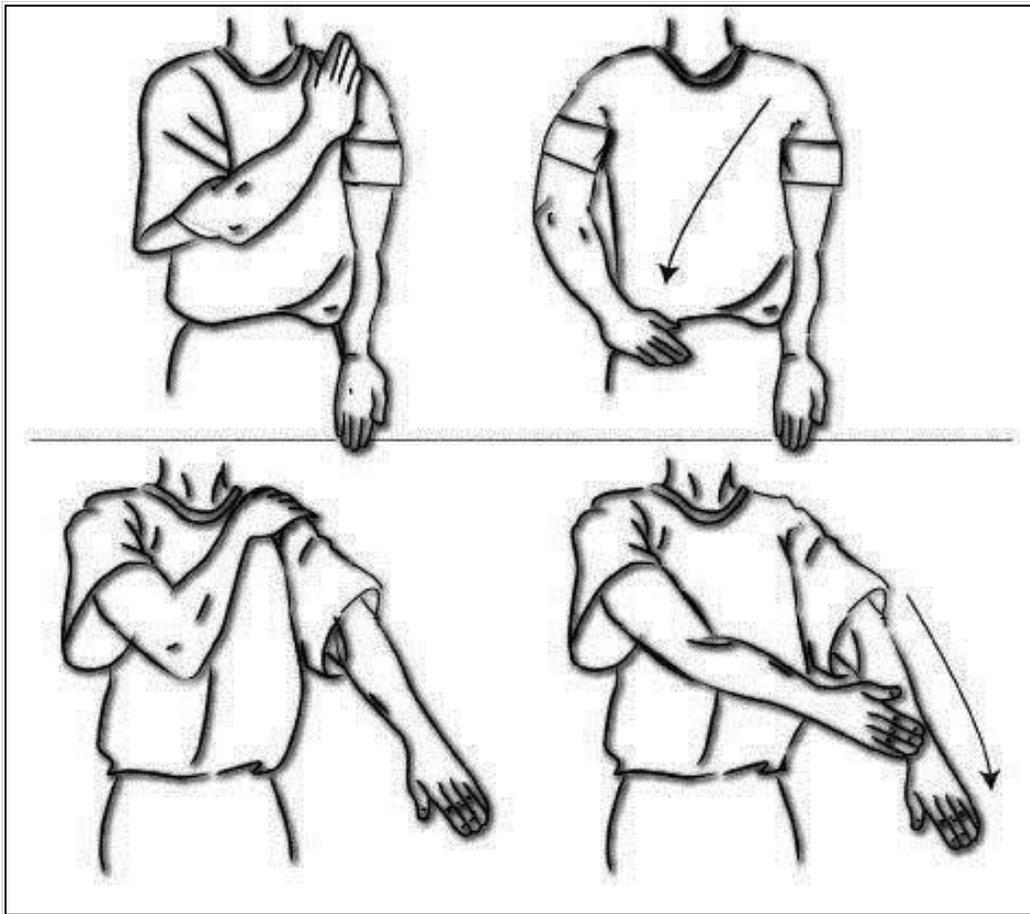
Después, lleva la mano izquierda a tu hombro derecho y realiza la misma acción desde el hombro derecho hasta la parte izquierda de la cadera.

Repite esta secuencia dos veces mas – logrando un total de tres barridas/cepilladas desde cada hombro a la opuesta cadera.

Después, ubicando tu mano derecha en la punta del hombro izquierdo – con el brazo estirado –

mueve la mano derecha, a lo largo del brazo izquierdo hacia donde terminan los dedos. Has lo

mismo con la mano izquierda y el brazo derecho. Repite el proceso, cepillando los brazos una vez más o las veces que sienta necesario.



RESPIRAR PROFUNDAMENTE: PRANA

Hoy día la mayoría de la gente no respira profundamente, y como consecuencia de esto las células no reciben suficiente energía para mantener la salud del ser humano. Cuando respiramos lenta y profundamente, nosotros recibimos no solo aire, sino también energía vital (prana), fuerzas renovadoras y luz. Las células del cerebro se alimentan con sangre, oxígeno y luz. Para que nuestro cerebro funcione bien, es necesario que el hombre salga todos los días a la naturaleza y que respire profundamente, porque las células del cerebro necesitan 20 veces más oxígeno que las células de los músculos, por ejemplo. Y cuando respiramos así, nuestra mente debe estar ocupada y enfocada en pensamientos puros, sublimes y positivos. Los pensamientos son fuerzas que actúan sobre nosotros. Por lo tanto, cuanto más puros y positivos son, más provecho tendremos de ellos, puesto que cada enfermedad muestra la presencia de alguna impureza que debe ser limpiada. No es igual pensar en negativo que pensar en positivo y decirte "voy a sanar". Sabiendo esto un enfermo debe respirar conscientemente, utilizando pensamientos que le ayudan y que introducen más positividad, vida y salud en él y no lo contrario. Los mejores pensamientos siempre son aquellos que nos conectan con Dios, porque Él es la Fuente de toda la Vida y de toda la Salud que el ser humano puede desear y alcanzar. Nunca hay que abandonarse a los pensamientos negativos o a cualquier otro estado indeseable. Se dice, que "hasta que el hombre respira, para él hay esperanza". Maestro Beinsa Duno (1864 – 1944)