



ARTICULOS

ARUN + yoga = entrena tu testigo (I)

Quizás ningún enfoque "de estar en forma" física y mentalmente sea tan profundo como el yoga.

En primer lugar, el yoga es una forma elegante de mantener la columna, las articulaciones, la respiración, los músculos, los nervios y todos los otros tejidos del cuerpo lubricados y funcionando suavemente y en armonía. También para combatir la rigidez y promover la flexibilidad del cuerpo - mente. La práctica del yoga despierta el potencial vital y la conciencia escondida dentro del misterio del milagroso campo energético humano.

A través de la sencilla inteligencia de los diferentes "asanas" (estiramientos del cuerpo realizados lentamente y mantenidos conscientemente) se puede sentir y auto dirigir un "toque interno" increíble. Con el estiramiento cubriendo y alargando los huesos y la respiración, este toque viaja desde la superficie del cuerpo hasta los tejidos más profundos y sutiles dentro del cerebro y médula espinal. Este toque es como una luz interior y nos recuerda que cada parte tiene su propia función dentro de la unidad orgánica del ser humano: el cuerpo, la mente, los sentimientos, las emociones y el espíritu. El diseño y su significado son asombrosos.

Con un entendimiento interno profundo del yoga, palabras como la respiración, la fascia, los nervios sensitivos y motores, el equilibrio, las glándulas y sus hormonas, la visualización, observando dentro, la plenitud, la circulación de la energía, todas estas palabras cobran vida y toman un nuevo significado apropiado en nuestra vida.

Vamos a echar un vistazo meditativo, artístico y científico, maravillándonos, a nuestros cuerpos por dentro.

Nuestra base es la columna. Físicamente es tu parte más intrínseca. De hecho la parte superior de la médula espinal está dentro de tu cabeza.

Se llama bulbo raquídeo y es aquí donde nacen nuestros nervios motores y sensoriales.



ARTICULOS

Los nervios craneales del I al XII son los responsables de los ojos, los oídos, la nariz, la boca, la cara, los dientes, el corazón, la respiración y todos los demás procesos vitales). Así que es más exacto crearte la imagen y sentir tu cerebro más la médula espinal como una unidad con ramas que salen a los lados, llevando información sensorial y coordinación muscular (sinergia) desde dentro hacia fuera y desde fuera hacia dentro. Todas las sensaciones, sentimientos y movimientos del cuerpo fluyen a través de tu columna. Todo en tu cuerpo (incluyendo el cerebro pensante) está conectado con la columna. Así que, la conciencia espinal, la flexibilidad, la agilidad y la coordinación son absolutamente esenciales para la salud óptica del cuerpo y para el crecimiento de tu conciencia.

Necesitamos desarrollar y mantener una gran amistad y cooperación con nuestra columna espinal. Los asanas de yoga se diseñan con el entendimiento básico de que cada individuo es un campo energético electromagnético y vibrante. Mucho antes de que la ciencia occidental re-descubriera la energía electromagnética en nuestro universo y otros descubrimientos de la física moderna, los místicos yóguicos se dieron cuenta (al sentirlo profundamente en su interior) que nuestro cuerpo físico es un microcosmos del Universo, y sintetizaron métodos y maneras para que el cuerpo los utilizar y transformara sus potenciales para el crecimiento espiritual.

¿Sabías? Unas cuantas cosas sobre la columna

Se dice que la columna espinal tiene 26 diferentes huesos de formas irregulares, formando un canal para la médula espinal y pequeñas rampas de salida o aberturas para que los nervios vayan a todo el cuerpo. Esto es verdad, pero constituye sólo una parte de un entendimiento más profundo del potencial de su función y conciencia interior. Hay más de 30 huesos si incluimos el esfenoides/occipital articulándose como parte de todo el mecanismo.

[Lo creo, porque cualquier entendimiento auténtico del sistema nervioso humano debe incluir las glándulas que se intercomunican simultáneamente en cada momento con nuestros nervios espinales. La glándula pituitaria, que es la glándula maestra, se sienta en una curvita dentro del esfenoides. El balanceo de la una lo facilita la moción del fluido del esfenoides/occipital/sacro].



ARTICULOS

También los dos huesos temporales que cobijan nuestro sentido del equilibrio están tan cerca del Atrás que el mismo dedo puede fácilmente tocar los dos huesos. El esfenoideas y el occipital forman la base craneal o parte superior de la columna. El cóccix y el sacro son de hecho algo más que dos huesos. Los huesos pélvicos (ilíacos) que anclan nuestra columna en un movimiento oscilante antes de transferir el peso y el movimiento a través de las piernas y los pies. Son una parte integral del equilibrio esencial de la columna.

Estos son sólo los huesos de nuestra columna espinal... hay mucho más a considerar y a sentir. Antes de ver y sentir más detalladamente, os voy a dar unas cuantas sugerencias importantes: entre cada dos huesos tenemos unos cojines fluidos (discos), unidos en un complejo equilibrio de ligamentos. Esto requiere un fluido continuo de sangre/oxígeno para mantener un equilibrio y un movimiento fáciles. Tenemos un diseño sinérgico de unos 650 músculos (como los hilos de una increíble marioneta) que tienen la tendencia a pegarse unos a otros, distorsionando nuestro esqueleto natural. Cada músculo puede ser libre de estirarse y contraerse sin miedo. Hay una tela de araña increíble de fascia (tejido conectivo) sujetando nuestros músculos, tendones, ligamentos, vasos de fluido, huesos y órganos.

Los tirones o rigidez de una parte de la tela ejercen una reacción predecible e impredecible a través de toda la red de la fascia del cuerpo. Los asanas de yoga son un método directo y fácil para purificar, abrir y energizar tu cuerpo y su conciencia. Un estado profundo de relajación, amor, conciencia y confianza interior comienza a funcionar en el cuerpo...

* testigo en este contexto significa la "conciencia interior" que puede ser consciente del cuerpo, la mente y las emociones momento a momento