

Guía alimentaria personalizada

Xerrada sobre alimentació

És un element de gran valor perquè es per a tota la vida i això s'ha de remarcar i entendre-ho.

Es tracta d'una relació d'aliments molt extensa i detallada, sempre ampliable, classificada per famílies d'aliments i al mateix temps pels que hauríem de consumir molt sovint, de forma regular i els que hauríem d'evitar tot el possible.

No cal provar més dietes, amb aquesta Guia aconseguiràs crear més salut i només pot modificar-se en funció de les circumstàncies de salut personal.

A més, també et direm quins són els hàbits naturals a seguir i el tipus d'exercici físic recomanable per a cada persona.

ELS ALIMENTS QUE MÉS ET CONVENEN

El que mengem és fonamental.

No tots els aliments produeixen el mateix efecte en cadascú de nosaltres.

Per això la importància de facilitar-te La Guia Alimentaria Personalitzada, es a dir: els aliments que més et convenen.

No és una dieta més, sinó una Nova Visió d'entendre l'alimentació.

Punts importants per construir salut:

Alimentació convenient fonamentada en La Guia Alimentaria Personalitzada i en uns hàbits naturals.

Eliminació de toxines pautada del organisme.

Estat d'ànim equilibrat.

Exercici físic adaptat a cada persona.

Aprendre la relaxació del cos i la ment.

Per Bernat Estruch

Seitai: Taiheki Vertical

MOVIMIENTO VERTICAL (Arriba-abajo) Grupo cerebral

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- El cuerpo produce una sensación de verticalidad.
- El cuello está bien desarrollado, grueso y largo.
- Cabeza desarrollada y rostro generalmente triangular.
- Cuerpo rectilíneo y poco fuerza en los hombros. Musculatura muy poco desarrollada.
- Nalgas pequeñas sin prominencia acentuada.

- Manos y pies proporcionalmente grandes, aunque no fuertes. Dedos largos.
- Extremidades más bien cortas. RELACIÓN CORPORAL
- cuello
- franja estrecha a lo largo de la columna vertebral.
- tendón de Aquiles.
- Lumbar 1

- Hay determinadas situaciones en las que se activa excesivamente la energía mental. La imaginación nos lleva a “estar en las nubes”, el miedo nos hace ponernos de puntillas con una sensación de vacío en el vientre. Notamos un movimiento ascendente del cuerpo, un no tocar de pies al suelo.
- La energía vital sube al cerebro. Hay una sublimación hacia lo racional.
- Domina el sistema nervioso central. El control intelectual.
- En el acto de pensar o de analizar una situación el tipo con reactividad vertical, la cabeza sube. Esta tensión cervical se acompaña de la contracción de los tendones de Aquiles como respuesta a mantener el equilibrio.
- En cambio cuando necesitamos relajar esta tensión a veces nos sentamos en una silla con los pies en alto. Otras veces como cuando se reza o se medita la cabeza va hacia atrás encontrando más fácilmente el vacío mental y la sensibilidad profunda.
- A veces durmiendo para eliminar esta tensión excesiva los brazos van hacia atrás como los niños, o bien la cabeza empuja hacia arriba hasta encontrar la cabecera de la cama.

- Su experiencia se traduce en conceptos, signos y símbolos. Se razona etapa por etapa hasta llegar a una conclusión precisa.
- No puede vivir las contradicciones pues se vive desde unos principios coherentes con su modo de ver la vida.
- Por ejemplo come en base a unos principios dietéticos y no en cuanto a gustos o preferencias. Hasta tal punto que la comida le sienta bien si está dentro de su régimen.
- Es teórico y no emocional. Sigue la argumentación de un discurso pero no la tonalidad. Le atraen las líneas pero no los colores. Se acuerda de las ideas pero no de los detalles, del vestido que llevaba el otro, de la música que sonaba.
- Su atención es atraída por inventos, fórmulas, abstracciones y proyectos que difícilmente pone en práctica.
- Piensa antes de actuar. Pasa de una conclusión a otra pero termina por no actuar.
- Tiene un reflejo corporal lento.
- Es un buen observador, un buen crítico. Se desliza en los juicios y en las valoraciones.
- Ante las verdaderas dificultades todas sus argumentaciones realmente no le sirven. Sus decisiones son pobres porque donde se encuentra agusto es en el mundo de las predicciones y de las hipótesis.
- Es como la imagen de una jirafa que domina el plano teórico pero no se da cuenta de lo que tiene debajo de sus narices.
- Su pensamiento es tan fuerte que se protege dentro de él hasta el punto de negar la realidad o las evidencias con muchas justificaciones.
- En la dirección ascendente tiene un buen reflejo pero los

movimientos de agacharse o ir al suelo es bastante torpe. De tal manera que ordena bien los estantes superiores y descuida los inferiores.

- Sublima la energía sexual en actividad cerebral. Se estimula más con la imaginación erótica, con fantasías que con la realidad del contacto sexual.

- Es bastante ciego o insensible a la emoción. Por eso tiene bastante control, o es más bien frío. Su presencia en un grupo confiere cierta seriedad al ambiente.

- La imagen del faro que ilumina lejos pero deja sin luz la cercanía es cierta. No percibe lo inmediato, íntimo y cercano.

- Tiene mayor importancia la opinión general que su propia percepción de las cosas. Es decir, son importante las formalidades, los honores, las distinciones, etc.

- Actitud discreta le molesta el ruido y los ambientes bulliciosos.

- El color azul agrada a su sensibilidad.

- No tolera bien la falta de sueño.

- En música es sensible a la línea melódica.

Atracciones:

- vertical aprecia y siente consideración por otras personas del tipo vertical pero mantiene las distancias pues difícil relajarse. La convivencia es difícil.

- Choca con las personas de tipo frontal y rotatorio mucho más impulsivas que él.

- En cambio se siente atraído por personas de lateral y central que le relajan y tranquilizan.

Seitai: Taiheki Rotatorio

MOVIMIENTO DE TORSIÓN (rotación)

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- Rostro rectangular. Si la cara mira hacia un lado, el tronco mira hacia el otro.
- La cara está contraída diagonalmente.
- No hay cintura, es todo un bloque en la zona del vientre.
- Cuello generalmente muy corto y pegado al tronco. Rectangular.
- Movimiento más pronunciado en un hombro o en una cadera.
- Una nalga más fuerte que la otra.
- Articulaciones muy marcadas. Línea corporal tosca.
- Pies y manos gruesos. Dedos gordos y toscos.

RELACIÓN CORPORAL

- La cintura, Lumbar 3ª
- Dorsales 5ª y 10ª

- Cervicales 3ª y 5ª
- Aparato urinario.
- Una cadera predomina.
- Una fosa nasal tapada.
- Articulaciones, especialmente las rodillas.
- Garganta.

TIPO

- Cuando tenemos que hacer un sobreesfuerzo, vencer una gran fuerza el cuerpo se tuerce para hacerse más fuerte y resistente. En situaciones difíciles, de mucha tensión donde reina la competición el cuerpo reacciona inconscientemente torciéndose.
- Las zonas puestas en juego son la tercera lumbar, allí donde recae la gravedad del cuerpo. La torsión implica además de la cadera los hombros y las rodillas que están fuertemente solicitadas. La torsión refuerza el vientre.
- La cara mira diagonalmente cuando el cuerpo está de frente. El movimiento de un hombro o de un lado de la cadera es más pronunciado. Los brazos en alto quedan uno más arriba que el otro.
- Para descargar la tensión durante el sueño uno gira a izquierda y derecha, arrojando con fuerza la manta de forma agitada e incluso saliéndose de la cama. De la misma manera que cuando uno está tenso en esta reactividad se mueve sin cesar sin encontrar fácilmente la posición de sentados.
- A veces hay dolores en las articulaciones, o se suda más en una mitad superior y en la contraria inferior.

- A otro nivel se utiliza un tono fuerte de voz, se es ruidoso, con una conducta brusca, impulsivo y a veces violento.
- Cuando camina lo hace desviándose de la línea recta en la dirección de la torsión de su parte inferior del cuerpo.
- La boca no cierra del todo.
- Boca abajo se tiende a babear por la cantidad de saliva.
- Suelen roncar.
- Hipersensibilidad al aparato urinario. De tal manera que orinan gran cantidad o poco. Suele acumular ácido úrico y tener reuma, artrosis, gota. Frecuentes ataques de piedra o arenilla renal.
- Puede existir alguna relación entre el torcimiento del cuerpo y los pies planos.
- En la mujer el aparato sexual es poco sensible y a una cierta edad se vuelve seco y tosco. Puede que la vagina no cierre bien debido al desajuste de caderas.
- Piensa después de haber actuado.
- Su movimiento parte de la cintura.
- Es luchador y competitivo. En situaciones difíciles es cuando saca su verdadera fuerza, Es fuerte en el ataque pero más en la defensa.
- Muy sensible tanto a la victoria como a la derrota. Un mero regateo es una competición. Conseguir la ventaja es vencer, no conseguirla es una derrota.
- Muy aficionado al poder. Sentirse jefe es importante. Divide entre débiles y fuertes. Ante el débil puede ser despótico y ante el más fuerte puede ser sumiso.

- Necesita antagonismo, al encontrar oposición o algún adversario es cuando empieza a vivir.
- Su actitud es directa, va sin contemplaciones al meollo del asunto pues no le gusta lo complicado.
- Tiene expresiones crudas y violentas.
- Es de expresiones cortas y directas.
- Actúa sin premeditación alguna lo que suele caer en las mismas complicaciones que quiere evitar.
- Grita con facilidad. Ruidoso al entrar, salir, cerrar una puerta, acomodarse, toser, sonarse.
- En cambio tiene una gran capacidad de aguante en situaciones difíciles.
- Es capaz de todo hasta conseguir su objetivo. Perseverante, testarudo.
- Si le faltan los estímulos se vuelve holgazán, sin nada que hacer.
- Le gusta la música fuerte.
- Le gusta el color marrón o pardo.

Atracciones:

- No siente atracción por las personas de su misma tendencia pero puede estar en compañía.
- Le repele tanto el vertical que considera demasiado sabiondo, como el frontal que se las da de listo.
- Le atrae las personas de tendencia lateral, en especial de hombre rotatorio a mujer lateral.

- Se vuelve sumiso ante el central.

Seitai: Taiheki Lateral

MOVIMIENTO LATERAL (izquierda-derecha) grupo emocional

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- La cabeza es más bien pequeña y el cuello fino.
- Los ojos y la boca están situados hacia el centro del rostro, lo cual proporciona una expresión suave y un tanto infantil.
- Poco desarrollo de la mandíbula.
- Muñecas y tobillos también muy finos.
- Sea delgado o corpulento posee muy poca fuerza física.
- Los hombros sin fuerza caen en una curva suave.

- El cuerpo en general describe curvas redondeadas y suaves.
- Hay una curvatura especial en la zona dorsal de 6ª a 9ª.

Curvatura que aparece cuando comemos demasiado cargando o tensando esa zona.

- Su piel es generalmente más blanca.

RELACIÓN CORPORAL

- Lumbares 2ª y 4ª
- Cervicales 4ª, 6ª y 7ª
- Dorsales 6ª, 7ª, 8ª y 9ª
- Aparato digestivo, sist. neurovegetativo, corazón.
- zona anterior de los muslos.

TIPO

· Algunas personas descansan más de un lado que del otro, por ejemplo de pie en una pierna más que en la otra, como si un lado fuera su centro de gravedad o de atención. Hay una zona más fuerte que la otra, que tiene más equilibrio, o más destreza, o un oído o un ojo que oyen o ven con más claridad. Es el lado de gravedad (G).

· En verdad es el lado que tiene más capacidad de contracción, de tensarse y de relajarse más profundamente. Cuando uno (de esta reactividad) se concentra intensamente en algo tensa su lado G y cuando se relaja, relaja este mismo lado. Y al contrario, cuando no se está en un momento de tensión o concentración uno se desplaza hacia el otro lado para reservar el lado G.

- Cuando hay tensión excesiva es el lado contrario al G que se

tensa más porque tiene menor capacidad de recuperación y menor capacidad de contracción-distensión.

- El lado G reacciona ante la tensión con endurecimiento mientras el otro lado con flacidez.

- A veces observamos una pierna más larga que otra, un lado de la cara más contraído, un pecho más desarrollado que el otro, un hombro más bajo que el otro.

- También es frecuente a la hora de dormir dormirse sobre un lado, o en el cine y en la clase ponerse en el lado contrario al lado G.

- Cuando hay una actividad lateral inconsciente existe una disminución del control intelectual y un aumento de lo emocional.

- El movimiento lateral intensifica el sistema nervioso simpático. Tal vez por eso el movimiento lateral del perro, por ejemplo de su cola cuando está contento, tenga una estrecha relación con la estimulación del simpático.

- Su marcha, al caminar, acusa un movimiento lateral.

- Esta estimulación del simpático hace que se tenga reacciones emocionales o sentimentales muy acentuados. Altibajos emocionales, está alegre y de repente sin causa aparente se vuelve triste.

- Es intuitivo y es capaz de actuar según le dicte su corazón haciendo caso omiso de su razón.

- Dificultad para pensar o entender las cosas mediante la lógica aunque le gusta fantasear.

- Quizás por eso le gusta los razonamientos sólidos y claros.

- Suele utilizar las ideas y expresiones de los demás.

- Se mueve entre el gusto y el disgusto, el agrado y desagrado

de las cosas.

- En general es jovial y alegre pero también irritable.
- No ve las cosas con ecuanimidad pues lo tiñe todo de un velo sentimental.
- El acento en el sistema simpático y parasimpático le estimula la digestión y el corazón. Cualquier estímulo le hace aumentar el apetito o se lo hace perder. Le aumenta el ritmo cardiaco o se le inhibe.
- Le gustan los ambientes animados, y a su vez, anima el ambiente. Su presencia es decisiva para dar vida a un grupo.
- Su sensibilidad es atraída por los colores y sus matices. Le atrae el color rojo.
- Cuando algo le gusta es capaz de ir directamente hacia ello sin dejarse atar por la opinión de los demás como el vertical o por los intereses como el frontal.
- Sus movimientos son finos, suaves y elegantes.
- No poder comer le afecta.

Atracciones:

- Muestra un cierto desprecio hacia los individuos de su misma tendencia por considerarlos tontos.
- Le atraen los individuos de tendencia frontal por su dinamismo, su marcado ritmo y su impulso.
- Se siente perseguido por los de tendencia torcer o rotatorio pero no le molesta demasiado aunque no se siente atraído.
- En cambio siente atracción y respeto por los de tendencia vertical pues se siente en armonía con él.

- No le gusta la presencia cercana de las personas de tendencia central, puede sentir incluso odio o miedo.

Seitai: Taiheki Frontal

MOVIMIENTO FRONTAL (delante-atrás) grupo de acción

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- Rostro anguloso. Mandíbula fuerte. Cara de deportista.
- Cuello robusto y dirigido hacia delante a diferencia del tipo vertical que asciende hacia arriba.
- La cintura y la cadera son estrechas pero resistentes y fuertes. El tronco es triangular.
- Manos y pies proporcionados. Enorme resistencia y fuerza en los brazos y muñecas.
- Tronco corto y extremidades largos.
- Movimiento ágil y rítmico.
- Líneas del cuerpo angulosas. Musculatura bien desarrollada, aunque produce la sensación de ser todo huesos y nervios.

- Pecho amplio y fuerte, o flaco y débil. Todos tensan los hombros y encoger el pecho.

RELACIÓN CORPORAL

- hombros.
- El pecho (aparat. respiratorio).
- Lumbares 5ª y 1ª.
- Dorsales 3ª y 4ª.
- La zona posterior de los muslos.
- Los antebrazos.
- La mandíbula y la nuca.
- El nervio neumogátrico, debido a la tensión de los hombros.

TIPO

- Cuando uno toma la decisión de hacer una cosa, el cuerpo inconscientemente toma una posición de partida en la que se desplaza hacia delante, se pone fuerza en los hombros y se suben prestos para la acción.
- Pero cuando esta acción es interrumpida hay una necesidad de descargar con lo cual a veces se va impaciente de un lado a otro, se cruzan los brazos o las manos en la espalda, etc. Y cuando se descansa uno se inclina hacia atrás o se relaja en el borde de la silla aflojando brazos y piernas y abriendo el pecho.
- Actúa y piensa a la vez, piensa mientras va actuando. Una vez entra en actividad, su cabeza comienza a actuar. Pero si debe pensar con el cuerpo quieto se amodorra.

- Como hay un exceso de energía necesita para descansar o para ponerse a estudiar primero hacer deporte o gimnasia.
- Cuando estudia se pone la radio o la televisión.
- Su reflexión se aplica a los asuntos de tipo utilitario y práctico que facilitan su actividad. No le gustan las meditaciones metafísicas ni las abstracciones. Actúa sin estar demasiado pendiente de la ideología que hay detrás, si una proposición es útil no le importa la cuestión de principios.
- Si hay mucha tensión tienen dificultad de estarse quietos.
- En la percepción del tiempo, el vertical no lo tiene en cuenta perdido en sus elucubraciones. Lateral tiene facilidad de recordar el pasado. En cambio en frontal, no existe el pasado sólo la proyección hacia el futuro, hacia el porvenir inmediato.
- Se proyecta hacia el futuro con gran capacidad de prever y calcular las ventajas o los inconvenientes de sus acciones. Sólo ve lo que tiene delante de sus ojos.
- Gran capacidad para aportar soluciones inmediatas.
- Tiene conocimientos extensos pero de poco profundidad.
- Le atraen los conocimientos claros y concretos. Gráficas, esquemas y organizaciones.
- Tiene buen sentido de la orientación.
- Le molesta la pérdida de tiempo. Por eso hace muchas cosas a la vez.
- Domina tan completamente sus sentimientos que es capaz de relacionarse con cualquiera según sus conveniencias, normalmente en relaciones profesionales o superficiales.
- En las relaciones más estrechas no oculta sus preferencias.

- Tiene necesidad de mostrarse magnánimo para compensar su exceso de cálculo, así como a veces de hacer despilfarros.
- Cuando comen lo hacen tragando sin percibir el sabor sutil de los alimentos. Hay una necesidad de deglutir, de sensación de comer.

Atracciones:

- No siente atracción por las personas de su misma tendencia pero mantiene relaciones cordiales. Un grupo frontal es dinámico y bullicioso.
- Aunque no puede intimar con la tendencia vertical siente respeto y hasta temor por su gran intelecto y lógica, aunque a menudo le molesta su gran lentitud.
- Choca de frente con la tendencia rotatoria pues los considera toscos y ante la provocación se engancha.
- Siente atracción tanto por lateral como por central aunque nunca deja el cálculo de ventajas y desventajas.

Seitai: Taiheki Cerrar

Movimiento central (cerrar) grupo

intuitivo

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- Gran fortaleza en la pelvis.
- Cadera estrecha.
- Nalgas prominentes.
- Fémur relativamente largo.
- El rostro es pequeño.
- Cuerpo encogido, consistente y denso. Macizo.
- Manos y pies especialmente pequeños.
- Musculatura consistente. Delgado aunque desnudo se percibe la musculatura.
- Tobillos estrechos.
- La zona del vientre más abajo del ombligo se proyecta hacia delante.

RELACIÓN CORPORAL

- Aparato sexual.
- Pelvis.
- Lumbares 1ª y 4ª
- Cervical 6ª y dorsal 11ª
- Tobillo
- Esternocleidomastoideo por su introversión.

- El olfato por su sensibilidad aguda.

TIPO

- Hay veces que todo el cuerpo se encoge como un reflejo involuntario de contracción. Cuando hace frío, sentimos un fuerte dolor, una mala noticia, cuando estamos a punto de recibir un golpe, o cuando estamos en un ambiente desconocido.
- Esto va acompañado de un movimiento de interiorización.
- Cuando desaparecen estas tensiones hay una relajación globalizada, el cuerpo realiza un movimiento espontáneo hacia atrás y hacia el exterior.
- Sin embargo el deseo sexual es el que más tensa el cuerpo en su globalidad pero también el que una vez satisfecho lo relaja en profundidad.
- Lo característico de este movimiento es la apertura y cierre de la pelvis. Los glúteos sobresalen al cerrarse la pelvis y se achatán al abrirse.
- Dormir mucho es una defensa del cuerpo destinada a aflojar esa tendencia fisiológica que en los jóvenes de 18 años es muy fuerte.
- Hay una gran fuerza y sensibilidad en la sexualidad.
- También hay una gran fecundidad. La pelvis resiste numerosos partos.
- Tiene un cuerpo salvaje, resistente a la enfermedad.
- Es de reacciones rápidas.
- Gran capacidad de concentración energética: intensa, densa y rápida.

- Una vez empieza a realizar algo no se relaja en absoluto durante días.
- No abarca los temas de forma amplia pero se concentra en un punto, en un aspecto y es capaz de profundizar hasta agotarlo.
- Es muy intuitivo e instintivo.
- Sus emociones quedan encerradas en su interior y no acostumbra a exteriorizarlas.
- Por dentro lleva un deseo intensísimo de vivir que los demás no captan.
- Al no exteriorizar sus sentimientos se contrae y se coagula. Puede haber una relación entre la tendencia a cerrar y el cáncer.
- Vive tan a fondo que vive en lo eterno, en el instante. Recuerda un disgusto de hace tiempo como si hubiera pasado ayer.
- No se fija en las apariencias, en la percepción de las cosas, sino en algo que hay detrás, en las intenciones, la esencia, el aroma, etc.
- Se siente en armonía con los tonos gris, blanco y negro.
- Hay también un gran egocentrismo, le falta perspectiva para ver con ecuanimidad.
- Movimiento silencioso y rápido.
- Le afecta la falta de relaciones sexuales.

Atracciones:

- Dos personas de cerrar crean un ambiente demasiado denso.
- Siente atracción y respeto por las personas con tendencia

vertical.

- El lateral le parece superficial.
- No comprende al frontal aunque le atrae físicamente le molesta su cálculo frío.
- Comprende a las personas de tendencia rotatoria.
- La presencia en el ambiente de una persona cerrar confiere una tranquilidad y quietud cálida.
- A menudo su presencia pasa desapercibida.

Seitai: Taiheki Abrir

MOVIMIENTO CENTRAL (Abrir)

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

- El cuerpo ancho produce una sensación de expansión y tranquilidad.
- Sus movimientos parecen lentos debidos tal vez al tamaño del cuerpo.
- Nalgas anchas y planas.
- Hombros anchos o estrechos pero con poca fuerza, especialmente en los brazos y en las muñecas.

- Los tobillos suelen ser frágiles y torcerse fácilmente.
- El fémur es proporcionalmente largo.
- De pie, parece inclinado hacia atrás, con las piernas o los pies separados y abiertos.
- Gasta más las suelas de los zapatos en su borde exterior y los tacones.

RELACIÓN CORPORAL

- cadera
- lumbar 4ª
- dorsal 11ª

TIPO

- La tendencia de abrir se caracteriza por su incapacidad de contracción.
- Incapacidad debida al agotamiento, incapacidad de entrar en actividad.
- Su relación con la pelvis les lleva a una gran fecundidad pero de escasa sensibilidad sexual que es debida a la falta de contracción vaginal porque la pelvis está abierta.
- Sensibilidad maternal, capacidad de aceptarlo todo.
- No pone concentración o tensión en una dirección determinada.
- No se aferra a nada en especial.
- Cuando acoge a alguien bajo su protección lo cuida

naturalmente con toda dedicación.

- Sus cuidados se dirigen tanto hacia sus semejantes como a animales o plantas.
- A pesar de su apariencia tranquila tiene una actividad psíquica intensa y minuciosa pues se puede preocupar por pequeños detalles .
- En momentos cruciales se calma.
- Le gusta el color blanco.
- Es bastante descuidado en la forma de vestirse u ordenar su propia casa.
- Le cuesta hacer algo para sí.
- Su tono muscular es blando.
- Va ensanchándose después de la pubertad, parto, menopausia.
- También tiene una fortaleza natural y resitencia ante la enfermedad.

Atracciones:

- No suele manifestar preferencias marcados, acoge a todos.
 - Su presencia produce una sensación de paz.
-

Purificación: Sat Karmas

PRIMERA PARTE

Dhautis internos

13. Los dhautis pueden ser de cuatro tipos, y ellos eliminan las impurezas del cuerpo. Son estos:

- 1) antar-dhauti (limpieza interior);
- 2) dantha-dhauti (limpieza dental);
- 3) hrid-dhauti (limpieza de la gar-ganta)
- 4) mulashodana (limpieza de recto).

Antar-dhauti

El Antar-dhauti se divide en cuatro técnicas: Vatasara (Limpieza con aire), Varisar (Limpieza con agua), Vahnisara (Limpieza con fuego) y Bahiskrita.

15. Vatasara-dhauti: colocar la boca como si fuera el pico de un cuervo tragando aire despacio y llenar de aire el estómago. Luego movilizarlo dentro para después empujar de a poco para expulsarlo por el conducto inferior.

16. El Vatasara es una técnica muy secreta. (Guardada por los Siddhas). Limpia el cuerpo, eliminando toda enfermedad e incrementando el jugo gástrico.

17. El Varisara dhauti: colocar en la boca agua hasta la garganta, tragarla lentamente, mover el estómago hacia los lados y empujar para expulsarla por el recto.

18. Esta técnica deberá mantenerse en secreto. Limpia el cuerpo. Realizándola con esmero se logra un cuerpo radiante.

19. El Varisara es el más grande de los dhautis. Quien lo haga

fácilmente, limpiará su cuerpo de inmundicias y lo dejará radiante.

20. El Agnisara o Limpieza con fuego. Apretar cien veces el ombligo y los intestinos en dirección a la columna vertebral. Esta técnica es agnisara o limpieza del fuego. Conduce al éxito en la práctica del yoga, soluciona las dolencias del estómago y aumenta fuego interior.

21. Este tipo de dhauti es difícil de hacer hasta para los dioses, su secreto deberá mantenerse reservado. Gracias a este solo dhauti se logra un cuerpo radiante.

El Bahiskrita-dhauti

22. Por intermedio del mudra del pico de cuervo se logra llenar de aire el estómago, aguantando el aire durante una hora y media; luego, se empuja para llevarlo a los intestinos. Este dhauti se tendrá como un gran secreto.

23. Después colocarse parado dentro del agua, que la altura del agua llegue hasta el ombligo, luego extraer el intestino grueso, lavarlo con la mano y hasta eliminar toda impureza, debiendo limpiarlo con gran cuidado para después meterlo en el abdomen.

24. Esta técnica, es difícil de hacer para los propios dioses, y deberá mantenerse en secreto. Sólo por medio de este dhauti se logra un cuerpo divino.

25. Cuando una persona no tenga fuerzas para aguantar el aliento durante hora y media no podrá hacer este dhauti llamado, bahiskrita-dhauti.

El Danta-dhauti, purificación de la dentadura

26. Danta-dhauti mantiene cinco clases: limpieza dental, de la raíz de la lengua, los oídos y de los senos frontales.

El Danta-mula-dhauti

27. Frotar los dientes con polvo de acacia o bien con tierra pura hasta eliminar la suciedad de los dientes.

28. La limpieza de los dientes es un poderoso dhauti y para los yoguis es una técnica importante en la práctica del (Chikitsa y Basti) Yoga. Los yoguis deberán hacerla todas las mañana para mantener sus dientes, pues su limpieza es aconsejada por los yoguis en la purificación.

El Jivha-shodhana, dhauti de la lengua

29. Te contaré ahora la técnica para limpiar la lengua, su alargamiento vence la vejez, la muerte y hasta la enfermedad.

30. Juntar los dedos llamados índice, medio y anular para meterlos en la garganta, luego con estos frotar y limpiar la raíz de la lengua varias veces para expulsar las flemas.

31. Luego de hacer esto frotarla con manteca apretándola y estirándola varias veces, como si ordeñaras. Luego agarrar la punta de la lengua con un elemento de hierro y estirla despacio.

32. Hacer esto con prudencia todos los días antes de la salida y puesta del sol. Por esta técnica la lengua se estira.

El Karna-dhauti, limpieza de oídos

33. Limpiar los orificios de los oídos con el dedo índice y el anular. Ejercitando esto todos los días se escuchan sonidos

místicos.

Kapala-randhra-dhauti

34. Con el pulgar de la mano derecha frotar la depresión de la frente que se encuentra cerca del puente de la nariz. Practicando esta yoga se curan las enfermedades ocasionadas por los desórdenes de los humores flemáticos.

35. Los vasos se purifican, con lo que se produce la clarividencia. Deberá efectuarse todos los días después de despertar, al terminar las comidas y por la tarde.

Hrid-dhauti

36. Hrid-dhauti, purificación del corazón o, más, a saber: mediante danda (una vara), mediante vama (vomitar) y mediante vastra (tela).

Danda-dhauti

37. Agarrar un tallo de llantén, de curcuma o de caña para meterlo lentamente en el esófago y sacarlo luego muy despacio.

38. Gracias a esta técnica, el mucus se irá, la bilis y demás impurezas se expulsarán por la boca. Gracias a este danda-dhauti se vence cualquier enfermedad del corazón.

El Vama-dhauti

39. Luego de comer, el yogui sabio tendrá que beber agua llenando la boca hasta la garganta. Para luego vomitarla. Haciendo esto diariamente se solucionan problemas de bilis y

muscus.

El Vastra-dhauti

40. Tragarse muy lentamente una tela de cuatro dedos de ancho y después deberá extraerse. A esto se denomina vastra-dhauti.

41. Gracias a esta técnica se solucionan enfermedades del abdomen, la fiebre, la inflamación del bazo, la lepra y otras enfermedades de la piel, también problemas de bilis y flemas, haciendo esto el yogui- obtendrá alegría.

El Mula-shodhana, limpieza del recto

42. El apanavayu no transitará libremente hasta que no se limpie el recto. Por esto con mucho cuidado deberá limpiarse con esta técnica el intestino grueso.

43. Tomar una vara de la raíz del curcuma o utilizar el dedo medio debiendo limpiar repetidamente el recto.

44. Esta técnica cura el estreñimiento, la indigestión y la dispepsia. Aumenta la belleza y la fuerza del cuerpo y logra otorgarle fuerza al jugo gástrico.

SEGUNDA PARTE.

Los Bastis

45. Los bastis son de dos tipos: jala-basti o basti del agua y sukshmbasti o basti seco. El jala-basti se realiza dentro del agua y el sukshma-basti en tierra.

El Jala-basti

46. Entrando al agua hasta el ombligo hacer la postura utkatasana, contrayendo y distendiendo el esfínter anal. A esta técnica se le llama jala-basti.

47. Con esta técnica se solucionan problemas urinarios, trastornos digestivos y enfermedades de los aires vitales. El cuerpo se cura de toda enfermedad y se hace bello.

El Sthala-basti

48. Colocándose en la Postura de la Pinza "paschimottana", mover despacio para abajo los intestinos. Luego contraer y distender el esfínter anal con el ashvini-mudra.

49. Gracias a esta técnica nunca existirá el estreñimiento, se aumentará el jugo gástrico y se eliminará la flatulencia totalmente.

TERCERA PARTE.

El Neti

50. Tomar un hilo fino de medio codo de largo, y colocarlo dentro de las fosas nasales, pasarlo tirándolo lentamente hasta sacarlo por la boca. A esta técnica se le llama neti-kriya.

51. Haciendo el neti-kriya se logra el khechari-siddhi. Elimina los problemas de flemas y logra la clarividencia.

CUARTA PARTE.

El Laukiki Yoga

52. Con mucha fuerza mover hacia los lados los intestinos y

estómago. A esta técnica se llama laukiki-yoga. Vence todas las enfermedades.

QUINTA PARTE.

El Trataka, la contemplación

53. Mirar fijo y sin pestañar un objeto pequeño hasta que los ojos empiecen a lagrimear. A esta técnica se le llama los sabios trataka.

54. Gracias a la práctica de esta técnica de Yoga se logra el sambhavi-siddhis, y se vencen todas las enfermedades de ojos y nace la clarividencia.

SEXTA PARTE.

El Kapalabhati

55. Hay tres clases de kapalabhati: vamakrama, vyutkrama y shitkrama. Los que eliminan los problemas de las flemas.

El Vamakrama

56. Inspirar por la narina izquierda y exhalar por la derecha. Después inspirar por la derecha y exhalar por la narina izquierda.

57. Hacer esta inspiración y espiración sin esfuerzo. Esta técnica elimina los problemas de las flemas.

El Vyutkrama

58. Tomar agua por ambas narinas y expulsarla despacio por la

-boca. A esta técnica se le llama vyutkrama. Elimina todos los problemas de las flemas.

59. Tomar agua por la boca y expulsarla por la narinas. Gracias a esta técnica de yoga el cuerpo se vuelve como el de un dios.

60. La vejez no logra alcanzar entonces al yogui ni deformarlo. El cuerpo se torna saludable, flexible y los problemas de las flemas son eliminados.

Gheranda Samhitâ

Entrevista a Montse Cob sobre la maternidad

Entrevista con Montse Cob: “La mujer ha perdido instinto para la maternidad”



La mujer vive hoy, dice Montse, como una especie de “cautividad maternal”, una lucha entre su razón y su instinto que le impide en muchos casos disfrutar de su maternidad plenamente, víctima de miedos no expresados y de su incapacidad para dejarse llevar. Por eso una doula puede ayudarla tanto en el embarazo, en el parto y el postparto.

Montse Cob es licenciada en Ciencias Biológicas y profesora certificada de yoga por la escuela Integral de Yoga y por la escuela Om Yoga (vinyasa), ambas de New York. Ha estudiado en Estados Unidos, en la India y en Europa con diferentes maestros.

Montse destaca profesionalmente por su especialización en Yoga Prenatal. Es profesora certificada en Yoga Prenatal y Postparto por la Escuela Integral Yoga (New York). Constantemente sigue formándose en anatomía, fisiología y salud. Su búsqueda del aspecto femenino del yoga junto en conexión con la biología hace que desde 1999 acompañe a mujeres durante el embarazo, parto y postparto, realizando la labor conocida como doula (acompañante de la mujer). En 2006 crea Omma Prenatal con una visión integral del embarazo, parto y postparto.

Imparte sus clases, cursos y talleres de formación neonatal en City Yoga. Su labor ha sido muy difundida gracias al programa de televisión Bebé a bordo.

¿No asusta un poco a la gente oír que una doula va a asistir un parto?

Lo que hay es confusión con que somos como las matronas. Pero el vocablo doula, que proviene del griego, se ha castellanizado y se pronuncia “doula” (con todas sus letras) en vez de la pronunciación correcta, que sería “dula”. Y se empieza ya a asociar a lo que es: una figura que apoya la parte emocional de la mujer, que la empodera. Porque durante el embarazo, por muy racionales que seamos y por mucho que

hayamos estudiado, se nos va la cabeza. Y es, en la gestación, la cabeza prioriza cuidar al bebé, y te afectan cosas que antes no te afectaban.

La doula aparece para proteger el estado emocional y para interpretar lo que la madre va sintiendo. Antes ese papel lo cubría la antigua red de madres, abuelas, tías. Ahora -quizás porque queremos hacer las cosas de modo diferente- buscamos refuerzo y apoyo en personas que no van a juzgar nuestra forma de entender el embarazo y el parto, aunque todavía no sabemos demasiado bien cuál es esa forma.

Solo sabemos que las anteriores no nos cuadran, que nos sentíamos manejadas...

Eso es, pero todavía no tenemos herramientas para saber cuál es el mejor camino. Y ahí aparece la doula. Aparece por petición de las mujeres y por ellas se mantiene. En mis clases de yoga para embarazadas combino las dos vertientes: la parte física, el cuerpo, y la parte emocional, porque según sientas las emociones así te vas a mover en la esterilla. Por ejemplo, a veces una mujer embarazada te dice que no le pasa nada pero que está llorando todo el día. ¿Cómo se normaliza el estado emocional? Pues hablándolo: ¿y qué pasa por llorar?

En el momento que lo sacas, ya no se queda en el cuerpo. Y cuando te juntas con otras mujeres y ves que a todas les pasa lo mismo, dices: anda, si no soy la única loca. Nada más empezar a expresarlo, te alivia. No se soluciona nada de momento, pero te alivia. Y no se crean problemas: tensiones, útero contraído, el parto que no progresa... Eso es porque hay mucho miedo que está dentro. Y se saca a través del movimiento, pero si la cabeza se libera también, el cuerpo responde súper agradecido; es increíble.

¿El cuerpo sigue a la cabeza?

Yo creo que va en las dos direcciones. Si el cuerpo se endurece, el pensamiento se endurece. Si libero la cabeza, el cuerpo se libera. Es como la arcilla; en cuanto la humedeces empiezas a modelarla de otra forma. Y es que el cuerpo va colocándose según tú te vas sintiendo. De hecho, muchas veces una postura de yoga te provoca llanto, aunque no sabes por qué.

¿Tú misma pasaste por una experiencia “confusa” en tu parto?

Sí, tengo una hija que va a cumplir 14 años. Yo estaba muy informada, había hecho la carrera de Biología, me había leído mis libros y pensaba que esto lo tenía súper controlado. Hasta que se acerca el momento del parto y dices: Dios mío, qué me pasa, que estoy despistada, que ahora me molestan cosas que antes no me molestaban. Y nació mi hija y fue un caos. Hasta que conocí a una doula en Estados Unidos, me hizo mucho click y empecé a estudiar más, a entender la fisiología, porque no hay nada que no vaya asociado a las hormonas. Una cosa es lo que las mujeres decimos con el instinto y otra los fundamentos biológicos, y cuando entiendes las dos cosas es como si encontraras un lenguaje traductor desde la ciencia.

Aprendes que el cerebro prioriza para cuidar del bebé y por eso estás más despistada; no es que te hayas vuelto tonta, es que es una estrategia evolutiva para preservar la especie. Cuando la razón comprende eso, casi casi que te puedes dejar llevar. Y digo casi porque nos cuesta mucho; tenemos una lucha brutal entre la razón y el instinto. Las mujeres nos hemos proyectado en la vida laboral, y eso es fantástico, pero hemos perdido esa capacidad instintiva cuidar a los hijos. Es un conflicto.

¿En qué se traduce ese conflicto, o esa maternidad no exactamente bien entendida?

Todas las mujeres hoy día tenemos dificultad para dar de

mamar. ¿Cómo es posible que algo tan básico nos genere o dolor, o grietas, o llantos, o confusión? Y les pasa a todas las mujeres. ¿Por qué es? Porque no lo hemos visto en otras mujeres. Porque lo hemos confundido con quedarse en casa y con un retroceso. Y de repente, cuando nace nuestro hijo y lo asumimos desde la cabeza, le pongo al pecho y no puedo.

Los gorilas en cautividad no saben dar de mamar. Un zoo de Ohio tuvo que traer a mujeres con sus bebés y ponerlas a la vista de las mamás gorilas para que aprendieran qué tenían que hacer. Vivimos un poco como en cautividad maternal. Si la lactancia artificial es una opción de la mujer, fenomenal. Pero si es no puedo o no quiero porque me duele mucho, ¿qué está pasando?

También nos cuesta mucho aguantar el llanto del bebé, o priorizar las necesidades de un recién nacido con respecto a las mías. Claro, hemos luchado tanto por nuestros derechos y de repente llega un ser totalmente dependiente... y genera conflicto atender a sus necesidades. Cuando la madre está en un entorno en el que puede hablar, expresar decir, el bebé se calma, porque existe una fusión emocional entre los dos. Nos faltan redes de mujeres, y a través del yoga para mamás y bebés se consigue una red, como a través del yoga para el embarazo. Pero también podríamos quedar para hacer punto, hacer pasteles o algo de mujeres.

Parece que ahora hay un regreso al “eterno femenino”.

Sí, pero como toda vuelta es un efecto péndulo, radicalizamos. Ahora solo bebés, solo teta, y criticamos a la que no da el pecho. Para llegar al punto de equilibrio hay que pasar por estos dos extremos y empezar a balancear para no llegar al lugar opuesto.

Las mujeres siempre haciendo equilibrios...

Y también se nos da muy bien autoflagelarnos. Nos hemos creado en una sociedad judeocristiana en la que la mujer tiene que inmolarse para los demás. Pero ¿y yo? ¿Dónde estoy yo?

También tiene mucho que ver el no estar presentes en lo que hacemos. Tenemos un ojo en el bebé y otro en el ordenador o en el teléfono...

Totalmente. Falta el mindfulness, la capacidad de presencia. Puedo estar aquí y mi hijo al lado y no estar presente. Y los niños se dan cuenta. Eso es porque tu cabeza está en estado de alteración. Cualquier actividad que sea repetitiva induce a la calma. Las mujeres antes cosían, hacían punto, actividades muy repetitivas que llevan a un estado de quietud, como ocurre con el mindfulness o los mantras. Eso conecta con el cerebro primitivo, instintivo, y deja el cerebro racional, que ha estado activo durante todo el día, un poquito en stand by. Ahí estamos todas, intentando tener herramientas como el mindfulness, el yoga, la meditación, para tratar de recuperar eso que ya venía con nosotras y que lo hemos perdido.

Somos uno de los países con la menor baja maternal, 16 semanas, y hay países con dos años. Es una inversión en el futuro: niños que se ponen menos enfermos, familias menos conflictivas, mejor economía. Que cada mujer elija lo que puede hacer, pero que la que quiera vivir su maternidad plenamente, pueda.

¿Y qué cuentan las mujeres que han alumbrado con la asistencia de una doula?

En mi caso, cuando recibí a una doula, tranquilidad. Un apoyo físico y emocional. En el parto, la doula está presente interpretando a la mujer (y a veces a su compañero) lo que va pasando, y transmitiéndole tranquilidad, porque la mujer cada

vez se va transformando más en una leona, sobre todo la que quiere llegar al parto sin ningún tipo de analgesia.

La doula te mira, te anima, te da agua, te abraza, nada más. Es como la azafata de un avión, que transmite tranquilidad. Eso hace que la adrenalina, la hormona de estrés, baje. Y la oxitocina, la hormona del buen rollo, suba y progrese el parto.

Por eso son tan difíciles los partos en hospitales, no tanto por el sitio, sino por el ambiente que se crea alrededor, que un parto parece la desactivación de una bomba de relojería. ¡Las mujeres entran por urgencias!

¿Qué te parece que una mujer quiera la asistencia de una doula y rechace la analgesia epidural?

Que es radical, porque no se sabe lo que va a pasar en un parto. El parto es una intención. De entrada, todas las mujeres podemos aguantar nuestro dolor, pero no sabemos la carga sociocultural que llevamos detrás, de influencias, de miedos, míos y de mi compañero, de mi madre, de mi tía. Vale, quieres un parto en casa, ¿pero lo quieren todas tus células de verdad?

Normalmente, las mujeres que alumbran en casa suelen haber tenido una muy mala experiencia en un primer parto en el hospital y tienen asumido que no vuelven a pasar por ahí; no saben lo que quieren pero no quieren eso. Pero la anestesia epidural es una herramienta que está muy bien, un avance de la ciencia, cuando se necesita. Lo que pasa es que la pedimos muy pronto porque no tenemos tolerancia al dolor; no entendemos que el dolor del parto es para dar vida, es fisiológico, dónde duele y por qué duele. Forma parte de nuestra cultura desde pequeños: ¿te duele aquí? Pues toma una pastillita. Cuesta mucho estar presentes con lo que uno tiene, con lo que le pasa, y el parto es pura y absoluta presencia.

¿Qué recomendarías a una primeriza, casa u hospital?

Le preguntaría cuáles son sus prioridades. Por ejemplo, una mujer que te dice que tiene un miedo tremendo a que le pueda pasar algo al bebé y necesita que haya una UVI neonatal, pues en un hospital que la tenga es donde ella va a parir bien. Otra te dice que no quiere tactos vaginales, ni que la pongan vías; entonces parece que el hospital no es la mejor opción.

La cuestión es que ahora mismo hay extremos; nos falta ese punto intermedio hospitalario que no sea ni casas ni máquinas. Un lugar acogedor como una casa pero comunicado con el paritorio o con el quirófano en el caso de que me pase algo, como hay en otros países europeos.

Si eliges dar a luz en casa, parece que el sistema sanitario no está muy preparado para intervenir en caso de complicación...

En España el parto en casa es legal, pero es cierto que no hay una buena comunicación entre el hospital de referencia y el parto en casa. Y aquella que quiere parir en casa... bueno es una loca. Y tampoco es eso. En Inglaterra, el parto en casa es una opción pagada por el Estado. La mujer que lo elige es la que ha tenido un embarazo normal sin riesgos. Y aquí estamos en ello, aunque depende mucho de los profesionales de guardia con los que te encuentres.

¿Hay paternalismo supuestamente protector en ciertas actitudes?

Sí, en muchos casos en que no se nos trata como adultas. Vivimos en una sociedad patriarcal. Las mujeres, para comprar una casa o abrir una cuenta bancaria, nos leemos la letra pequeña al dedillo, pero en el parto nos dejamos hacer todo,

iy es nuestro cuerpo! Esto deriva de esa educación que nos preparaba para ser “niñas buenas” y obedientes. Hace falta conocernos más, decir lo que pensamos, exigir nuestros derechos, decir que no queremos esto, gracias.

El programa de televisión “Bebé a bordo”, en el que aconsejas como doula y ayudas a parejas a afrontar el cambio que supone la llegada de un bebé a casa, ha sido todo un éxito. ¿Lo esperabas?

Sí, pero también les felicité por la idea. Porque si el parto está como hemos comentado, el postparto ya está relegado a la sombra. No se habla de las dificultades que se atraviesan cuando llegas a casa con un bebé y a lo mejor te han hecho una cesárea y no te puedes mover. Con una cirugía de apéndice estás en la cama una semana, y con una cesárea tienes que estar cuidando a tu bebé porque si no vendrá alguien a decirte: qué bien vives, ¿eh? Y es una operación mayor. O las visitas, que suelen ser el primer fracaso de la lactancia, porque la madre no saca el pecho igual delante de su madre que de su suegro.

El programa ha sacado esto a la luz y ha causado mucho asombro. Por ejemplo, hemos visto cantidad de documentales de animalillos de todo tipo, pero nunca habíamos visto a un bebé reptando y llegando solo a la teta. ¡y todos los bebés del mundo pueden reptar hasta el pecho!

Quedan dos programas por emitir, pero se van reponiendo los primeros capítulos otra vez. Espero que se hable más de ello, y por el bien de las madres también, que lo necesitamos.

Dime una frase que no se debería pronunciar jamás...

Después de un parto difícil: “¿De qué te quejas? Mira que bebé

tan bonito tienes". Nos sentimos obligadas a ser superwomen, perfectas, hacerlo todo muy bien y encima estar divinas.

¿Una práctica sin sentido?

Que la mujer alumbre tumbada. ¿La razón? Que el ginecólogo vea más cómodamente, esa la única respuesta. ¿Por qué nos dejamos hacer esto? Nadie te obliga a tumbarte, pero como somos tan obedientes... De hecho están poniendo camas articuladas, están cambiando los paritorios... pero no se saben utilizar, porque seguimos con la mentalidad de parir tumbadas. Lo que falta es que aprendamos a decir: no, gracias, esto no.

¿Y cómo nos ayuda el yoga en este caso?

Yo siempre digo que las que buscamos el yoga es porque no estamos bien y necesitamos recuperar nuestro centro, que está ahí tapado por capas y capas de prejuicios.

Entrevista publicada en yogaenred.com

[Inipi: sauna ritual](#)



La espiritualidad de los nativos norte americanos es muy antigua. Expresa totalmente el afecto profundo e íntimo a la naturaleza. Esta espiritualidad se ha perpetuado contra toda adversidad para acabar simbolizando el respeto del hombre con su medio ambiente y su deseo de armonía con todas las otras formas de vida, con la globalidad de la creación, los Lakotas resumen todo esto en una formula "Mitakuye-oyasin" (para toda mi familia).

Para los Sioux Lakota, la ceremonia Inipi o "Sweat lodge" es el preámbulo a todas las demás ceremonias. Es un ritual de purificación en el curso del cual oraciones y cantos son dirigidos a "Wakan Tanka", el Gran Espíritu. En esta ceremonia, el aire, el agua, el fuego y la tierra "Ina Maka", entran todos en conjunción para que el interior de una pequeña cabaña hecha de madera de sauce, el agua vertida sobre las piedras enrojecidas por el fuego, genere un vapor que los Lakotas reconocen como el aliento de "Tunkashila" el gran padre de todas las cosas.

La Inipi Lakota es una ceremonia de purificación que tiene su

origen en los rituales sagrados de los indígenas nativos americanos y cuya antigüedad se pierde en el tiempo. Es una cabaña hecha de ramas, tradicionalmente de sauce blanco, con un orificio en el centro donde se colocan piedras calentadas al rojo vivo en un fuego ceremonial. Sobre las piedras se colocan hierbas aromáticas y agua, que al chocar produce abundante vapor, lo que provoca la sudación de las personas que están en el interior de ella, podríamos decir que es un sauna en la naturaleza, pero realmente es mucho más que eso. La palabra Inipi deriva etimológicamente de la palabra Lakota "Iniunkajaktelo", que literalmente significa vamos a orar a la tienda de sudación.

La Inipi es un lugar de oración y como tal se considera un templo. La cabaña en sí tiene forma redonda y está construida con 16 ramas verticales que se amarran formando dos cruces de 4 direcciones iguales, que representan a los 16 espíritus sagrados de la tradición Lakota: Wi, el sol, portador de luz, calor y vida, el que nos aporta valor y generosidad a nuestra vida; Skan, el movimiento, es la fuerza y energía que nos mueve; Maka, la tierra; nuestra abuela que nos nutre; Inyan, la piedra, la naturaleza eterna del creador, la más anciana; Hanwi, la luna, representa los ciclos de la vida, el sobrenatural de las mujeres; Tate, el viento, controla las estaciones y vigila el sendero que conduce al mundo de los espíritus, padre de los cuatro vientos; Unk, el conflicto, el padre del mal; Wakinyan, el ave del trueno, señor de las tormentas, es el espíritu que crea la energía eléctrica; Tatanka, el búfalo, hermano del indio, el que da la salud, el alimento y la vida; Tob Tob, el oso, nos trae la medicina de las hierbas, el amor y la valentía; Wani, las cuatro direcciones, Controlador del tiempo, mensajero de los sagrados; Yumni Wi, la diosa del mar, restauradora del equilibrio, amor, deporte, juego, energía femenina; Niya, el espíritu, aliento vital, esencia de la persona; Nagi, alma, habita en los seres humanos, los animales, las piedras, los árboles y los ríos; Sichun, la inteligencia, poder innato que

habita en cada hombre y en cada mujer; Yumni, el remolino, lo inmaterial, el huérfano que nunca ha nacido, el remolino de aire, el pequeño torbellino, el travieso mensajero de los sobrenaturales.

Las cuatro filas de ramas verticales que envuelven la cabaña simbolizan a los cuatro mundos, el mineral, el vegetal, el animal y el humano; la última vara que se entrelaza en el techo con todas las 16 ramas verticales forma una estrella de ocho puntas representando a los planetas y al universo.

De esta manera la cabaña representa a toda la creación y al vientre sagrado de nuestra Madre Tierra en cuyo ombligo se colocan las abuelas piedras, sabias poseedoras del código genético de la historia de nuestro planeta. Cuando entramos al vientre de nuestra Madre volvemos a ser otra vez niños inocentes, pero como estamos en el mundo entramos impuros. Humildemente esperamos a que entren las piedras rojas y las saludamos respetuosamente, orándole a la sabiduría ancestral de las abuelas y al poder del abuelo fuego que nos limpien y nos sanen nuestros cuerpos y nuestras almas, es un momento muy especial, de silencio y veneración.

La persona que guía la Inipi esparce la medicina del oso sobre las piedras: las hierbas aromáticas; y entonces la Inipi se llena con el perfume de la salvia, el cedro, el palo dulce y el copal, que siguen haciendo el trabajo de la limpieza, desbloqueando los túneles oscuros de nuestra mente y de nuestras emociones, liberándonos de las energías densas del mundo; los espíritus de estas plantas son sabios y profundamente amorosos. Entonces entra el agua, la vida en todo su fluir, con el agua se saluda a las piedras, se cierra la puerta y comienza la ceremonia.

Pidiendo permiso a las cuatro direcciones, al cielo, a la tierra y al corazón se comienzan los cánticos y los rezos. El agua comienza a tocar a las piedras y nos vemos inmersos en una gran nube de vapor en medio de la oscuridad más absoluta,

es una sensación de paz e inmensidad, que unida al poder maravilloso de la alquimia de los elementos nos comienza a transformar poco a poco, el sudor corre copioso por nuestro cuerpo, a veces dándonos la sensación de ser un río, o un gran mar, sintiendo que salen a chorros las toxinas de nuestro cuerpo físico y astral.

Muchas personas sienten miedo la primera vez que participan en esta ceremonia; la oscuridad, el misterio, el contacto con el otro compartiendo un espacio tan pequeño, como si fuéramos un solo cuerpo, el calor inmenso que desafía los límites de nuestra mente. Por eso es importante que la persona que lo conduzca tenga mucha experiencia para transmitirle a la gente seguridad, hacerles sentir que ese es el mejor lugar donde pueden estar, en el vientre calentito de nuestra Madre, recibiendo el poder sanador de la madre tierra, protegidos por los espíritus de la naturaleza y de los ancestros.

Aprendiendo a rezar desde el corazón, dando las gracias y pidiendo aquello que necesitamos para mejorar nuestra vida y la de los demás. Se realizan cuatro rondas, abriendo la puerta cuatro veces para introducir más piedras. En cada ronda se invoca una dirección:

En la primera al Oeste, el lugar del misterio, donde se oculta el sol, donde el guerrero espiritual aprende a caminar sin miedo reconociendo el lado oscuro; ahí se recibe la guía y consejo del Oso y el Búho, que nos enseñan las tácticas necesarias para transitar por esos senderos.

En la segunda puerta al Norte, donde recibimos la fuerza y la sabiduría del Búfalo quien nos sostiene en la vida, donde residen los seres del trueno. En la tercera al Este, donde recibimos del Águila, la luz y la claridad para actuar en armonía con el Espíritu. En la cuarta y última al Sur, el lugar de la Inocencia y la Compasión, donde recibimos las enseñanzas menudas del ratón y todo lo pequeño, el juego, la alegría y la diversión.

Desde ahí salimos ya purificados, livianos, limpios, con piel de bebé. Hemos conectado con Wakan Tanka, el Gran Espíritu a través de una ceremonia donde él se manifiesta haciéndonos sentir todo su poder. ¡Hemos vuelto a nacer!

Micky Gallardo

<http://www.cainmo.com/Principal.htm>