

EJERCICIO, ALIMENTACION E HIGIENE

"Haciendo un examen retrospectivo del Sendero, que he recorrido, encuentro algunas constantes que, sin ser determinantes, pueden servir como puntos de referencia a quienes están buscando su realización en la nueva era... el planteamiento es sencillo, independientemente de las especulaciones esotéricas, mágicas, racistas y demás que proliferan, la propuesta plantea tres cosas:

ALIMENTACION

EJERCICIO

HIGIENE

En virtud de que la primera ley cósmica es el orden y la segunda la recreación, es necesario **alimentarse** correctamente para renovarse constantemente dentro del plan evolutivo de la naturaleza. Cualquier cambio permanente de la naturaleza humana requiere cambios en los hábitos alimenticios, no sólo en un orden material sino también psíquico, mental y espiritual.

El **ejercicio** actúa como catalizador de los procesos de renovación de todas las estructuras humanas. Es decir, que el ejercicio para el cuerpo debe ser complementado con ejercicios de energetización y transmutación; de ejercicios de observación y meditación; de prácticas de relaciones humanas y de dinámicas de grupos, para desbloquear toda clase de elementos objetivos y subjetivos que pueden entabrar los procesos de recreación.

La alimentación y el ejercicio deben ser aparejados con la **higiene** para poder cumplir su cometido de renovación. Lo que no fluye se estanca y se corrompe. Todos los elementos químicos, las impresiones, los conocimientos y las relaciones humanas deben ser limpios para cumplir su misión con fluidez y permitir que nuevos elementos los reemplacen. La vida en si es una constante iniciación, un constante comienzo y su dinámica exige limpieza en todos los órdenes. Precisamente, los iniciados, mayores o menores, como ejemplos vivientes de los procesos de la vida se distinguen por la

claridad y fluidez de sus procesos sensoriales, morales, intelectuales y místicos, aparte de sus alcances trascendentales. La sabiduría, manifestada en una vida humana, carece de sentidos sin estos factores."

Alimentación

Para que exista una correcta alimentación "hay que cuidar que todo lo que entra en nosotros física, psíquica, mental y espiritualmente sea puro, que nos ayude a crecer, a desarrollar nuestra consciencia".

La fuente de la alimentación física está en los alimentos y en el agua, por lo tanto es importante identificar en los alimentos que se ingiere: su calidad, su frescura, su naturalidad, sus componentes nutricionales y en especial si se encuentran libres de químicos y toxinas. El agua catalogada "fuente de vida" constituye el 75% de nuestra constitución física por lo tanto el consumo frecuente de agua ayuda a mejorar los procesos metabólicos de nuestro organismos, se recomienda tomar seis vasos de agua diarios. Cada ser humano a medida en que toma consciencia de su alimentación va progresivamente eligiendo alimentos más saludables.

La fuente de la alimentación emocional o energética la constituye la energía vital del aire y las relaciones interpersonales. Es por ello que la pureza del aire y de los ambientes se constituyen en un factor determinante en la calidad de la energía vital que se consume. Es aconsejable entonces, buscar para vivir ó trabajar, lugares con niveles bajos de contaminación y cuando esto no es posible, se aconseja realizar salidas y paseos en forma periódica a lugares montañosos ó con fuentes de agua limpia, que le permitan recibir de un aire más saludable. De la misma manera nutrirse de relaciones interpersonales saludables hace referencia a propiciar espacios de encuentro, de diálogo, de convivencia, de comprensión y de amistad con todas las personas, evitar malos entendidos, comentarios desagradables de los demás y de si mismo y en especial tener siempre una actitud positiva frente a los acontecimientos cotidianos esta actitud permite explorar diversas salidas a los problemas, es decir ver en las crisis oportunidades de cambio y de mejoramiento.

La fuente de la alimentación mental está relacionada con las lecturas, los círculos de encuentro laboral, familiar y social donde el marco sea el conocimiento, la imaginación, la alegría y la recreación de la vida. Nutrirse mentalmente está relacionado con la búsqueda del propio autoconocimiento, con acercarse a charlas que ofrezcan herramientas de desarrollo personal y transpersonal que le permitan progresivamente a las personas identificar su camino de superación o de desarrollo de la consciencia. Para poder desarrollar todo el potencial de nuestra dimensión mental se hace necesario nutrirla de pensamientos, recuerdos, reflexiones, fantasías, imaginaciones y sueños que se relacionen con el bienestar y con la calidad de vida, es decir con todo aquello que enaltezca la condición de Seres Humanos.

La fuente de la alimentación espiritual está en la vivencia de experiencias que le permitan a las personas sentirse parte del gran cosmos, sentirse identificado con los demás seres humanos, sin distingo de raza, religión, posición socioeconómica o geográfica, e incluso sentirse identificado con un Ser Superior, una Ley Universal o con Dios. Por lo general dichas experiencias están relacionadas con la contemplación del entorno, con la belleza y perfección de las cosas y de los seres, con experiencias que permitan comprender que "existe un orden perfecto que gobierna al mundo" y finalmente con experiencias de amor y de libertad, experiencias de fuerza centrípeta (amor) y experiencias de fuerza centrífuga (libertad).

Ejercicio

Darle movilidad y expresión a nuestro cuerpo físico se constituye en uno de los elementos constitutivos del desarrollo de los seres humanos, es por ello que existe en el mercado una variedad de ofertas para el cuidado y conservación de la salud física, ofertas que van desde la especulación para tener un cuerpo perfecto, hasta propuestas serias de desarrollo y de autoconsciencia, entre ellas; la gimnasia, el deporte, las artes marciales, la expresión corporal y la danza; su elección depende de gustos y preferencias personales. En cualquiera de los casos es importante tener en cuenta que una preparación previa para cualquier actividad física es necesaria y preventiva, en

especial en personas que sólo destinan uno o dos días a la semana para realizar algún tipo de actividad física. Esta preparación previa hace referencia a:

- Busque la asesoría de un profesional de la actividad física de su gusto.
- Utilice ropa y calzado adecuado para la actividad física que eligió.
- Realice la actividad física (gimnasia, deportes, yoga, artes marciales, etc.) en sitios adecuados, en especial evite la exposición directa al sol por periodos largos de tiempo.
- Realice un calentamiento previo: movilidad articular, estiramiento muscular, caminata o trote.
- Inicie en forma progresiva el plan de trabajo. Evite sobre cargas, esfuerzos innecesarios y posturas inadecuadas.
- Al finalizar una ducha con agua fría es un excelente estimulante y en especial si se acompaña de una relajación consciente.

Higiene

Este es uno de los aspectos ligados a la salud integral. Las duchas y la limpieza, corresponden a los niveles básicos de la misma. Desde la propuesta de desarrollo de la consciencia de la **Redgfu**, la ducha con agua natural en condiciones ambientales óptimas es una de las disciplinas básicas.

"Después de la práctica de la gimnasia, el cuerpo ha transpirado y es conveniente limpiarlo de las toxinas, con una buena ducha corta, brindándole una sensación de agradable pulcritud.

Como el agua se encuentra a temperatura ambiente (sin calentarla), existe una diferencia de temperatura con la del cuerpo, provocando una reacción del sistema nervioso con vasoconstricción periférica (para mantener el calor interno del cuerpo) seguida inmediatamente de una vasodilatación, que provoca una relajación del sistema nervioso, un aumento del ritmo circulatorio, que brinda

una mayor oxigenación a todas las células, tonificando de esta manera todo el organismo.

Igualmente los ayunos corresponden a las limpiezas internas los cuales para su realización deben estar asesorados por un médico naturista ó por un nutricionista, su acción está relacionada con proveer al sistema digestivo de un mantenimiento preventivo a través del consumo de fruta fresca durante un tiempo determinado u otro alimento de origen vegetal. Los lavados corresponden a las limpiezas de los sistemas de excreción del cuerpo, entre ellos el colon, y a los órganos de los sentidos: el gusto, a través de la limpieza de la lengua y de la boca en general; la vista a través de ejercicios de trataka; la audición a través de la limpieza de los oídos, el olfato a través de la limpieza de la nariz llamado el *netti*.

La higiene del entorno que se habita (hogar, empleo, estudio), además de estar relacionado con el aseo, se relaciona también con el orden y la utilidad que todas y cada una de las cosas que se poseen. La armonía de los espacios está relacionada con la higiene, el aseo, el orden y muy especialmente con el fluir de la energía. Vivir con lo necesario y regalar o botar lo que no se usa se constituye en una regla de armonía. Apegarse a los objetos que no se usan además de limitar los espacios (closets llenos de ropa, escritorios llenos de papeles, etc.) también limitan la fluidez de la energía vital personal y de alguna manera esto se refleja en la dimensión emocional (apego a los hijos, apego al cónyuge, apego a los padres, apego al trabajo), condicionando las relaciones interpersonales a unos esquemas preestablecidos y en algunas ocasiones haciendo uso del chantaje afectivo.

José Marchelli Noli. 1987. La Experiencia del Yoga. Solar Editores