
Sesión 3 - Biopsicología (las glándulas, las hormonas y la mente)

Antes de comer y dormir, así como antes de practicar meditación y ásanas es conveniente tomar un "medio baño".

Eso no significa lavarse sólo un lado del cuerpo. El medio baño es un método yóguico para equilibrar la temperatura corporal y serenar la mente. Esto se logra refrescando el cuerpo, especialmente los órganos que se acaloran con la actividad cotidiana.

El medio baño estimula el llamado "reflejo de inmersión" (el mismo reflejo que permite a los delfines y otros mamíferos acuáticos conservar oxígeno cuando se sumergen), reduciendo los ritmos cardíaco y respiratorio y la presión sanguínea. También refresca directamente al cerebro, a través de los nervios ópticos, cuando te arrojas agua a los ojos; y también fortalece los ojos.

El medio baño se toma así:

- * Usa agua fría (o agua templada si vives en clima frío).
- * Primero ve al cuarto de baño y vierte un poco de agua sobre el órgano urinario.
- * Vierte agua en los brazos, desde los codos hacia las manos; y en las piernas, desde las rodillas hacia abajo.
- * Llena la boca con agua, y manteniendo el agua en la boca, echa agua en los ojos y la cara por lo menos doce veces. Es mejor mantener los ojos abiertos para refrescar más directamente la retina y el nervio óptico. Entonces escupe el agua.
- * Humedece las orejas y la nuca.
- * Haz un lavado de nariz (siempre y cuando tengas el estómago vacío): toma el agua suavemente por cada fosa nasal y déjalo escapar a través de la boca. Puedes tragar el agua, pero es mejor escupirlo. Si no puedes aspirarlo a través de la boca, déjalo escapar a través de la fosa nasal opuesta. Si no puedes hacer eso, entonces expúlsalo de la fosa nasal misma.

%%%%%%%%%

Ahora haz meditación, ásanas, automasaje y relajación profunda.

Recuerda que es cuestión de práctica poder concentrarse en la ideación del mantra. Continúa practicando. Cuando notes que la mente divaga en otros pensamientos, simplemente concéntrate otra vez -cuanto más practiques, más fácil será.

%%%%%%%%%

La biopsicología es la ciencia que estudia las relaciones que existen entre las glándulas, las hormonas y la mente. La mente envía señales a las glándulas, las cuales secretan hormonas

que afectan a nuestras emociones o la forma en que nos sentimos. Las glándulas son, así, el punto de enlace entre la mente y el cuerpo. Así que determinan las emociones, basadas en señales enviadas por la mente. Por ejemplo, todos sabemos que el miedo puede sentirse en el estómago. Esto es porque la mente da la señal de "miedo" a las glándulas suprarrenales, al nivel del estómago. También funciona en la dirección opuesta: las glándulas afectan a la mente.

Veamos algunos ejemplos:

* ¿Sabías que cuando las glándulas sexuales se desarrollan obtenemos un mayor sentido de deber y responsabilidad? Por eso los niños no tienen tan buen sentido de la responsabilidad. Las glándulas sexuales también nos dan racionalidad e inteligencia.

* La próstata y otras glándulas en el área umbilical se desarrollan alrededor de los cinco años. Esto nos da un sentimiento de timidez, inexistente hasta entonces. Probablemente habrás notado que los niños muy pequeños no tienen vergüenza en correr desnudos por todas partes. Si se presenta una hipersecreción de hormonas en esta área habrá depresión mental. Una hiposecreción incrementa el miedo.

* Sentimos amor en el corazón debido a glándulas muy sutiles localizadas en el pecho. Comúnmente este amor lo dirigimos a nuestra familia cercana y amigos, especialmente a los niños, pero puede ser expandido hasta ser un amor universal.

* La glándula tiroides, ubicada en la garganta, controla el metabolismo de todo el cuerpo. También da un sentimiento de autosuficiencia. La paratiroides, que está alrededor de la tiroides, promueve la intelectualidad y la racionalidad.

* La glándula pituitaria, en el centro del cerebro, controla a todas las glándulas inferiores. También es la morada de la mente. Por medio de ella es posible saber todo -el pasado, el presente y el futuro!

* La glándula pineal, ubicada en la parte alta del cerebro, es la glándula maestra. Controla tanto la mente como el cuerpo. Se activa cuando meditamos y la hormona que secreta, la melatonina, da el sentimiento de bienaventuranza - de paz infinita.

Continúa meditando para sentir esa bienaventuranza.

%%%%%%%%%

Escribe a anandamargalibros@yahoo.es si tienes alguna pregunta.

Ananda Marga - "Camino de la Bienaventuranza"

A través de las prácticas de meditación y el servicio a los demás, se avanza por el camino que lleva a la felicidad perfecta.