

Dr. Karmelo Bizkarra,
Director Médico del Centro de Salud Vital Zuhazpe

LOS 4 ELEMENTOS

EL AGUA, FUENTE DE VIDA

No hay nada más flexible que el agua.
Pero para vencer lo duro y lo rígido nada la supera.
La rigidez conduce a la muerte.
La flexibilidad a la vida.

Lao –Tse

El agua representa el origen de la vida.. Durante los nueve meses de gestación nos encontramos “nadando” en el líquido amniótico, en las aguas primordiales. Al final de este tiempo “se rompen las aguas”, nacemos del agua y aparecemos a la luz (dar a luz). Este es el mito del nacimiento de Afrodita o Venus surgiendo de las aguas o de Moisés, el salvado de las aguas.

El agua es uno de los 4 elementos de la Naturaleza y su energía es necesaria para la vida. La fuerza vital de la Naturaleza y del cuerpo humano depende de ella. Donde hay agua hay vida, cuando falta el agua aparece la muerte. Esto es tanto para los seres vivos que nos rodean como para nuestro propio organismo. La sequía o falta de lluvia ocasiona la destrucción de los vegetales y la falta de agua en nuestro organismo nos lleva a la muerte en unos días. Los procesos vitales van siempre unidos al elemento líquido de la Naturaleza.

El agua viva

Nuestro cuerpo está formado por un 60 o 70 % de agua viva que circula en forma de sangre, de linfa, jugos digestivos, líquido cefalorraquídeo (en el cerebro y médula espinal) líquido extracelular (fuera de las células) o intracelular (en su interior), sudor y lágrimas (de risa y tristeza) etc. Esta corriente natural lleva las sustancias nutritivas a las células y recoge de ellas las sustancias tóxicas para eliminarlas al exterior. La orina es “agua” que elimina sustancias de desecho y tóxicas.

El agua viva, filtrada y llena de energía de los alimentos naturales: frutas y verduras, es la de mejor calidad. No hay agua embotellada que se le parezca. Cuando comemos mucha fruta y verdura aportamos mucha agua viva a nuestro cuerpo. Si comemos sanamente no necesitamos beber tanta agua. Los alimentos más sanos son, inevitablemente, los que contienen la misma proporción o más de agua que nuestro organismo. Las frutas y las verduras están compuestas en más del 80 o 90 % de agua. De la cantidad de agua que entra con los alimentos o cuando bebemos líquidos el cuerpo renueva de un 20 a un 30% eliminándola por la orina, aliento, heces, transpiración, sudor; el resto sirve para regenerar el líquido vital de nuestras células.

Si por el contrario no comemos ni fruta ni verdura ingerimos menos agua que la que verdaderamente necesita el cuerpo y las células. Las células sentirán la falta de líquido, informarán al cuerpo y al centro de la sed en el cerebro y aparece la sensación de sed. De esta manera, si bebemos agua o zumos, como lluvia fértil llenará el cuerpo y evitará la sequía. Imaginemos que comemos alimentos que contienen sólo un 30% de agua. Como dicha cantidad se encuentra muy por debajo de los dos tercios de líquidos que forman nuestro organismo vivo, aparecerá la sed para cubrir la falta de agua.

El agua de los alimentos o de las bebidas entra en forma de oleada al interior del organismo acuoso o líquido de nuestro cuerpo, de ahí una pequeña parte del agua anteriormente acumulada se eliminará en parte por la piel (transpiración y sudor), por el aliento (en invierno el vapor de agua se condensa con el frío al espirar) y por la orina (para eliminar las sustancias de desecho y tóxicas al exterior). Cierta cantidad de líquido de los alimentos se pierde por las heces antes de ser absorbida. No cometamos el error de pensar que el agua

recién ingerida es la que se elimina, el cuerpo no puede permitir perder el agua pura y fresca que le llega. El agua eliminada por los órganos de eliminación es el agua que permanecía en el cuerpo.

Agua estancada, agua muerta

Cuando llevamos una alimentación no adecuada nuestro cuerpo acumula muchas sustancias tóxicas, incluida la sal de cocina. Por su propio instinto de vida, ante dicho cúmulo tóxico, el organismo retiene agua en el intento de diluir dichas sustancias nocivas. Cuanto más se diluyen las sustancias tóxicas almacenadas en nuestros órganos menos dañarán a las células. Es este un mecanismo de autorregulación, pero tiene lugar una retención de líquidos.

El agua nos ayuda a limpiar el cuerpo, pero el exceso de agua "inunda" nuestro organismo. Hay ciertas personas, con más frecuencia mujeres, que tienen retención de agua en su cuerpo y que además, en contra de su propio instinto, beben mucha agua siguiendo la recomendación del médico o por los comentarios de alguna amiga. Cuanta más agua beben más retención sufren, y la retención de líquidos es una de las causas importantes de obesidad y origen de otras enfermedades.

El agua limpia por dentro

El agua no sólo nos limpia por fuera para mantener la higiene corporal externa, cuando nos duchamos o bañamos también nos "limpia" por dentro. Quizás el ritual del bautismo, que antiguamente se llevaba a cabo sumergiendo totalmente a la persona en el río o el lavado ritual de los pies, sean un recuerdo de la capacidad de limpiar internamente del líquido elemento. Cuando nos encontramos física o psicológicamente agotados, una ducha o un baño en el agua nos ayuda a "descargar" el cuerpo y la mente. Muchas veces nos hemos sentido más ligeros y con más vitalidad después de mantener contacto con el agua.

El agua también nos descarga la electricidad estática que acumulamos en nuestro cuerpo debido a que llevamos ropa de fibra sintética o mantenemos contacto con el aire acondicionado, las moquetas de fibra, los electrodomésticos, el ordenador, el coche... Tras varias horas de trabajo con el ordenador podemos dejar las manos bajo el grifo abierto para "descargarlas" y refrescarnos la cara, la nuca...

El hecho de beber un poco de agua, un zumo de frutas o verduras, nos recarga igualmente de energía cuando nos sentimos corporal o psicológicamente cansados. Si estamos emocionalmente afectados o "descargados", energéticamente hablando, un trago de agua o zumo nos ayuda a recobrar la vitalidad perdida. Para quitar un "mal trago" un buen trago de agua o zumo.

El agua, aparte de ser H₂O, es uno de los elementos vitales que la naturaleza pone en nuestras manos para mantener la vida y la salud.

¡A tu salud!, con agua, el elemento líquido que a todo se adapta y que todos los obstáculos vence. ¡Aguaaaa....!

QUIERO AGUA....

Oscuro para que todos atiendan.
Claro como el agua,
claro, para que nadie comprenda.

Antonio Machado

Caminos de agua

Dentro de nuestro cuerpo existe el **organismo acuoso**, los intercambios del cuerpo se llevan a cabo en el medio líquido donde las diversas sustancias recorren sus diferentes caminos. El agua mantiene al cuerpo en un equilibrio dinámico, conectando los diferentes órganos y favoreciendo la circulación de la energía. La sangre, el líquido extracelular (fuera de las células), el intracelular (dentro), la linfa, los jugos digestivos, el líquido cefalorraquídeo (que circula por el interior del cerebro y la médula nerviosa), son los diferentes ríos, fuentes, riachuelos que recorren nuestro cuerpo.

De la misma manera que los ríos y los mares han sido lugares de circulación y comunicación, antes incluso que los caminos terrestres, en nuestro cuerpo las diferentes corrientes de agua reúnen y hacen confluír todos sus rincones. El oído interno (el laberinto y los canales semicirculares del que depende gran parte de la sensación del equilibrio) y el ojo (humor acuoso y vítreo) están llenos de líquido que transmite las sensaciones percibidas, comunicando el exterior del cuerpo con el interior. La audición, el equilibrio y la vista se alteran cuando se altera el líquido acuoso del que dependen: la sordera de origen interno, el síndrome de Ménière (vértigos, sordera y zumbidos de oídos), el glaucoma (aumento de la presión del ojo) y las cataratas tienen que ver con trastornos del intercambio acuoso en el organismo.

El agua disuelve cualquier forma fija para volverla a la vida y la pone de nuevo en circulación. Ningún proceso del metabolismo del cuerpo (anabolismo o catabolismo, formación o destrucción, sería pensable a falta de agua. Los alimentos se hacen líquidos antes de ser absorbidos y las sustancias tóxicas se eliminan a través del agua (orina, sudor, diarrea, vómitos, flemas, mocos, pus).

Agua, ni mucha ni poca.

El cuerpo del niño pequeño tiene, en proporción, más cantidad de agua que el del adulto. A medida que van pasando los años su cuerpo "pierde agua" o mejor dicho, pierde la capacidad de mantener en movimiento y "limpia" el agua. La piel arrugada, además de indicar alteraciones de las células de la piel, manifiesta la menor cantidad de agua del adulto o del viejo. Esta disminución del agua va en relación con la disminución de su energía vital.

Los niños pequeños son especialmente sensibles a la falta de agua, la deshidratación es una causa importante de enfermedad e incluso de muerte en sus grados más avanzados. Si al niño le falta agua, le falta vida. La viva atracción que siente todo niño pequeño por el agua puede ser una manifestación más de los lazos íntimos que mantiene todo lo verdaderamente vivo con el agua.

Cuando los niños pequeños enfermos beben poco agua, especialmente cuando pierden mucho del líquido corporal mediante vómitos, diarrea, fiebre, llegan a sufrir una deshidratación que puede llegar a ser peligrosa. Los zumos de frutas (naranja, manzana, uva...) o de verduras (uno muy rico es el de zanahoria, sólo o con manzana) y los caldos de verduras o infusiones suaves (manzanilla, menta poleo, melisa...) ayudan a mantener el "caudal" de agua en equilibrio dentro de nuestro organismo. En las crisis agudas los niños no necesitan comer ya que con frecuencia vuelven a echar lo que comen mediante vómitos o diarrea (por arriba o por abajo). Lo que verdaderamente necesitan es beber, pero no "caca-cola" sino líquidos vivos de las frutas y verduras o agua de manantial.

Y como bien decían los latinos "in medio virtus" (en medio la virtud), ni mucho ni poco.

Cuando no hay agua hay "sequía", y su exceso provoca una "inundación". El exceso de agua tampoco es bueno, porque más de uno se "ahoga" internamente con el agua estancada acumulada en su organismo. El agua viva está en continuo movimiento, si se estanca, si se retiene, se corrompe. Muchos problemas físicos o enfermedades dan lugar a un estancamiento —edema o hinchazón por cúmulo de líquido— en alguna zona del cuerpo o en todo en general.

Al pan, pan y al agua, agua

El organismo acuoso se renueva con el agua que ingerimos con los alimentos y la bebida. El agua más recomendable para beber es la más pura, es decir la que contiene menos minerales. Las aguas con muchos minerales o aguas "duras" son igualmente duras para nuestro organismo. Los minerales del agua de bebida son minerales que no han sido

vitalizados por una planta y por ello no son muy utilizables por las células humanas. El ser humano no puede alimentarse directamente de la tierra, la tierra alimenta a la planta, y la planta aporta los nutrientes necesarios a nuestro cuerpo. No conozco a ningún ser humano que pueda digerir un trozo de tierra o piedra por muchos minerales que las acompañen. Los minerales necesarios para el organismo se encuentran en las frutas, verduras, frutos secos, cereales integrales...ya que dichos minerales no se encuentran solos sino en compañía y en equilibrio con las propias estructuras vitales de la planta.

El agua, al caer del cielo y filtrarse en la tierra va arrastrando a su paso los minerales que componen el terreno. Cuando mayor sea el recorrido del agua subterránea y mayor la solubilidad de la tierra que recorre mayor será su concentración en minerales. Estos minerales son parte de la tierra y necesitan ser vitalizados y unidos a elementos orgánicos de los vegetales para que puedan ser asimilados por nuestro cuerpo.

¿Y cuanto hay que beber? Tanto como nos pida la sed. Cuando "bebemos" el agua vital recogida durante el proceso de maduración en las frutas y en las verduras no necesitamos añadir mucha cantidad de agua, solamente cuando tenemos una pérdida extra: por el ejercicio, el calor, la fiebre, los vómitos o la diarrea.

El exceso de agua ingerida es también perjudicial para una de las enfermedades más frecuentes de esta civilización: la hipertensión o tensión alta de la sangre. La tensión sanguínea mide la presión a la que se encuentra la sangre dentro de las "tuberías" especiales que llevan la sangre y que llamamos arterias. Si las arterias llevan mucha más cantidad de agua que la que es normal la sangre circulará a una mayor presión.

Como parte de la capacidad del elemento que fluye el agua hace fluir y confluir las cosas y también las personas. Los baños, las termas, fueron siempre lugares de encuentro, de compartir, de relajarse y abandonarse al ritmo interno de nuestro cuerpo, dejando de lado el ajetreo externo de la vida.

Cuando contemplamos una fuente, un río, el mar, una caída de agua, nos despierta en lo más íntimo de nuestro ser sensaciones de vitalidad acompañadas de calma y quietud. El sonido del agua saltando y jugando es uno de los más relajantes de la naturaleza. Quizás al contemplar el líquido elemento nos surja de una fuente interna la sensación que en nuestra mayor parte **somos agua**, no polvo.

¡NECESITO AIRE!

Si construiste castillos en el aire
no te avergüences de ellos.
Están donde deben estar.
Ahora construye los cimientos.

H. David

Thoreau

La respiración es una función rítmica del organismo que, a diferencia de otras funciones corporales internas (digestión, filtro de sangre por los riñones, latidos cardíacos) puede ser influenciada por la voluntad. Conscientemente podemos hacer una respiración más profunda, tranquila y lenta. Por el contrario, no influimos tan directamente sobre los latidos cardíacos, la digestión o la filtración de la sangre por los riñones. Una vez los alimentos son tragados y van hacia el estómago, poco podemos influenciar sobre su digestión. Este proceso se escapa a la autorregulación consciente y directa de nuestra voluntad. En cambio podemos cambiar y mejorar la respiración a voluntad.

Airearse, no ahogarse

La cantidad de aire inspirada en cada respiración es normalmente unos 500 cc. , medio litro. La persona relajada y consciente respira mucho más. La capacidad inspiratoria máxima media es de 3.500 ml. , 3 litros y medio, es decir 7 veces más que la respiración considerada normal. Ello indica que la mayoría de las personas apenas respiran lo suficiente para no "ahogarse". Y eso puede empeorar aún más cuando están nerviosos, preocupados, con miedo, tristes o con rabia... pues todas estas emociones cortan, entrecortan, disminuyen y dificultan la respiración.

Wilhelm Reich, reconocido y al mismo tiempo marginado psicoanalista, se dio cuenta que cuando una persona no quiere expresar sus emociones contrae y bloquea su cuerpo en lo que llamó "coraza muscular" y **disminuye la respiración**. Al descender al máximo la respiración reprimimos las emociones, nos las guardamos.

Disminuimos la respiración cuando no nos permitimos ser espontáneos y transparentes por el miedo al que dirán o a que dejen de querernos o nos rechacen. Un niño que se ve amenazado por la agresiva mano del adulto, deja de respirar, y al mismo tiempo deja de expresar aquello que no le "gusta" a éste. La respiración entrecortada es una señal de miedo o amenaza. De la misma manera el adulto deja con frecuencia de respirar y se guarda para sí sus sentimientos.

Disminuyendo la capacidad respiratoria "aguantamos" mejor o nos resignamos a la forma de vida actual. No nos dejan respirar, o no nos dejamos respirar.

Por el contrario, las personas que respiran más profundamente viven más intensamente, y ello les lleva a ser más espontáneos y a expresar más libremente sus emociones.

Respiro arriba, respiro abajo

De las diferentes formas de respirar destacamos principalmente la respiración abdominal y la torácica (la del pecho). La respiración abdominal nos ayuda a sentir más profundamente nuestro cuerpo, a bajar la energía hacia la zona inferior del organismo, hacia la "tripa", lugar donde se puede localizar las fuentes de placer emocional básico e instintivo y hacia el bajo vientre y la zona genital, zona del placer sexual.

Una persona que respira bien en su zona abdominal es una persona que se encuentra más centrada en sí misma. Con la respiración baja su "centro de equilibrio o gravedad", lugar desde el cual se regula el organismo "cuerpamente". Todas las diferentes escuelas de relajación y meditación recalcan la necesidad de esta clase de respiración. La mente se tranquiliza siguiendo a la respiración profunda.

Recordemos aquellos muñecos llamados "tentempiés", en los que el peso se situaba tan abajo que, por mucho que se tambalearan o les tambalearan desde fuera volvían a retomar la posición inicial. Si el peso lo hubieran tenido en la cabeza (como la mayoría de las personas en nuestra sociedad) al tambalearse caerían y les sería más difícil levantarse. La cabeza no es el centro, el verdadero centro de nuestro organismo está mucho más cerca del ombligo que de la nariz. Cabeza viene del latín Caput, que significa cabo o punta. El cabo de una cuerda es su extremo. La cabeza es el "cabo" alto del cuerpo pero no su centro.

La respiración torácica, localizada en el pecho, nos ayuda a sentir más, a ser más afectivos con nosotros y nuestro entorno, y a no tomarnos las "cosas a pecho" cuando los demás no cumplen con nuestras expectativas. Cuando nos sentimos amados respiramos en el pecho, y cuando no nos quieren tomamos a "des-pecho" lo que nos dicen.

No me dejan respirar

En la sociedad actual en la que nos cuesta tanto expresar nuestras emociones y sentimientos, el tórax (pecho) está bloqueado para sentir menos, y al sentir menos sufrimos menos, pero inevitablemente disfrutamos menos también. Muchas personas están bloqueadas en inspiración (persona orgullosa, rígida, que no se relaja) y otras en espiración (deprimidas, abandonadas a sí mismas). La respiración en el asma es el claro ejemplo del bloqueo en inspiración. El asmático inspira bien pero tiene dificultad en expulsar el aire.

Hay otra respiración que surge a veces cuando las otras dos fallan, la alta o clavicular. Más frecuentemente en las mujeres embarazadas y que es típica de algunas enfermedades respiratorias como el asma.

La respiración sana es como las olas del mar, que rítmicamente van y vienen. Y el abdomen y el pecho de una persona sana tiene un libre movimiento. En cambio, cuando el pecho está rígido y quieto ni siente ni transmite calor humano. El "fuego interno" de nuestro cuerpo necesita el fuelle natural de la respiración.

En la persona sana el libre movimiento de la respiración le permite sentir el cuerpo y vivir integrando o canalizando mejor sus emociones y afectos. Aumenta su autenticidad, pasando del mundo de la apariencia al de la transparencia. La persona está alineada (que no alienada) en lo que piensa, siente, desea, hace y habla.

Respira y no dejes ahogar tus sentimientos.

RESPIRAR PARA VIVIR

Dice una leyenda sufí que cuando nace el ser humano, el Espíritu del Mundo le concede un número determinado de respiraciones. Cuando se acaban las respiraciones predeterminadas el ser humano

muere. De nosotros depende el tiempo de vida. Si las respiraciones son profundas, y tranquilas, naturalmente el tiempo de vida se prolonga..

El ser humano entra en el mundo con su primera respiración y deja el mundo con la última. Ha expirado, decimos, cuando deja su cuerpo. Entre la primera y la última respiración, continuamente y sin descanso, de día y de noche, la función de la respiración trae a nuestro cuerpo el oxígeno del aire y la energía del tercero de los cuatro elementos de la naturaleza (**tierra, agua, aire y sol**).

El aire como alimento

Una persona puede permanecer sin comer unos días o incluso unas cuantas semanas, mientras el cuerpo vive de sus propias reservas. A dicho periodo le llamamos **ayuno**. Puede estar unos días sin beber o ingerir líquido con los alimentos, pero solamente unos pocos minutos sin respirar. Esto nos indica lo necesario que es para nosotros una buena respiración.

No sólo nos dan energía los alimentos que comemos por boca, el oxígeno del aire es necesario para la combustión de las sustancias nutritivas que ingerimos en los alimentos. De nada nos sirve comer alimentos sanos si no respiramos.

Si queremos quemar un trozo de leña necesitamos ponerlo en contacto con el aire. Si hacemos que corra más aire, si soplamos el fuego con un fuelle, la leña se quemará mejor aportándonos más energía y calor. Si no hay aire el fuego se apaga.

De forma parecida, el oxígeno que llega a nuestras células "quema" o da lugar a una "combustión" de las sustancias nutritivas y en esa combustión interior se produce energía y calor. Energía para el vivir diario y calor que mantiene la temperatura del cuerpo constante, alrededor de los 37° C. Cuanto más aire respiramos más energía y calor tenemos, el aire mantiene vivo nuestro fuego interno, nuestro organismo calórico. La vida es calor, la muerte es fría y cuando llega la última espiración aparece el frío, la muerte fría del cuerpo. Al cuerpo le falta el "aliento" y el calor vital.

El aire nos aporta además su propia energía y otras cualidades, la mayoría de ellas desconocidas para el científico mecanicista y materialista actual, que no ve más allá de sus narices. Que no respira más allá de sus narices.

Aliento vital

Hay muchas palabras científicas o populares que nos señalan las relaciones del aire y de la respiración con la vida. La palabra espíritu viene del latín spiritus que significa soplo, viento y aliento. Las palabras psíquico o psicológico vienen del griego psikhé que quiere decir alma, respiración y también mariposa. Cuando decimos que una persona está animada, estamos utilizando una palabra que viene de la raíz latina anim, que a su vez proviene de la lengua hebrea, de donde surge también ánima y que significa también soplo o hálito.

La palabra griega anemos, gemela de las latinas animus, espíritu, y anima, alma, significa viento. Anemómetro es el aparato que mide la velocidad del viento y en las competiciones deportivas los aficionados dan aliento o animan a su equipo.

En hebreo ruach expresa tanto soplo o hálito como espíritu. El soplo de Dios en la biblia da vida al barro.

Una persona **inspirada**, inevitablemente, es una persona que inspira de forma tranquila y profunda. Una persona **espiritual** es una persona que espira, abandonándose al aire que surge de los pulmones. La Inspiración está relacionada con la expansión, la autoafirmación y el hecho de recoger vida. La espiración indica entrega, abandono y confianza.

Cualquier cambio emocional o psicológico altera la respiración. El miedo corta la respiración, la tristeza la disminuye, la depresión la apaga; el amor expande los pulmones, el bienestar hace aumentar la respiración, la felicidad nos hace respirar a pleno pulmón. Cuando alguien nos agobia le decimos que no nos deja ni respirar, o decimos que alguien nos **inspira** confianza cuando nos cae bien. Me voy a dar un **respiro** indica algo que todos sabemos.

Al mismo tiempo, cualquier cambio en la respiración influencia lo psicológico y lo emocional. La respiración profunda y tranquila nos ayuda a relajarnos y la respiración agitada y superficial nos altera.

Muchas frases populares indican la relación de nuestra vida con el aire y la respiración, aun sin darnos cuenta en absoluto de lo que decimos: estar a mi aire, tiene un aire a su madre, ¡que aires tienes!, tiene aires de grandeza, airear algo (sacar a la luz algún asunto). Tener aire marcial, aires populares, "vive a su aire"...o me han hecho un desaire (des-aire).

Respirar o no respirar

Wilhelm Reich, reconocido y al mismo tiempo marginado psicoanalista, se dio cuenta que cuando una persona no quiere expresar sus emociones contrae y bloquea su cuerpo en lo que llamó "coraza muscular" y **disminuye la respiración**. Disminuyendo al máximo la respiración reprimimos las emociones, nos las guardamos. Y citamos algunos textos de Reich: "al respirar profundamente aparecen en el abdomen los sentimientos fuentes de placer o ansiedad" "La espiración profunda produce una actitud de entrega (sexual)". "Al contener la respiración en la relación sexual por la incapacidad de entrega, se inhibe el orgasmo". No olvidemos, como hemos dicho antes, que la espiración profunda nos ayuda a abandonarnos y entregarnos al otro. Disminuimos la respiración cuando no nos permitimos ser espontáneos y transparentes por el miedo a que dejen de querernos o nos rechacen. Un niño que se ve amenazado por la agresiva mano del adulto, deja de respirar, y al mismo tiempo deja de expresar aquello que no le "gusta" al adulto. La respiración entrecortada es una señal de miedo o amenaza. De la misma manera el adulto deja con frecuencia de respirar y se guarda así sus sentimientos. Disminuyendo la capacidad respiratoria "aguantamos" mejor o nos resignamos a la forma de vida actual. No nos dejan respirar, o no nos dejamos respirar.

La cantidad de aire respirada, inspirada y espirada, en cada respiración es normalmente unos 500 cc. , medio litro. La persona relajada y consciente respira mucho más. La capacidad inspiratoria máxima media es de 3.500 ml. , 3 litros y medio, es decir 7 veces más que la respiración que se considera normal. Ello indica que la mayoría de las personas apenas respiran lo suficiente para no "ahogarse". Y eso puede empeorar aún más cuando están nerviosos, preocupados, con miedo, tristes, rabia... pues todas estas emociones cortan, entrecortan, disminuyen y dificultan la respiración.

El humo del tabaco también disminuye la entrada de aire sano en el organismo y puede ser una manera de adormecer los sentimientos y las emociones. Muchas personas fuman cuando están inquietos para "adormecer" sus nervios.

Ejercicios respiratorios

El mejor de los **ejercicios respiratorios** no es nada complicado, pero al mismo tiempo requiere atención y consciencia. El mejor ejercicio respiratorio es darnos cuenta cuando y por qué dejamos de respirar. A lo largo del día nos podemos preguntar si estamos respirando relajadamente o no. Yo me hago a mí mismo con mucha frecuencia la pregunta: ¿Karmelo estás respirando? y eso me ayuda a ser consciente de si verdaderamente estoy dejando de respirar por debajo de mis posibilidades.

Hay algunos buenos ejercicios respiratorios instintivos que el cuerpo los realiza por sí mismo cuando los necesita: el hipo, el bostezo, la risa, la carcajada, el suspiro, la tos, el estornudo.

Cuando cortamos el **hipo**, con susto o sin él, evitamos que el músculo más importante de la respiración, el diafragma se "suelte". El diafragma es un gran músculo que en forma de paraguas abierto se localiza a la altura de la boca del estómago, separando el pecho del abdomen, y hace expandir los pulmones en la inspiración. Cuando sufrimos alteraciones emocionales con frecuencia se bloquea, dejamos de respirar y sentimos un "nudo en la boca del estómago".

El **bostezo** es un buen ejercicio que da lugar a una inspiración profunda, produce un aumento de la oxigenación del cuerpo, nos ayuda a relajarnos y carga de energía el cuerpo. No hay más que ver los ojos brillantes de alguien que acaba de abrir bien la boca. Todavía no encuentro explicación al hecho de que no permitamos que nuestro cuerpo "bostece". ¿Por qué es un gesto de mala

educación?, porque lo dice la mayoría... ¿por qué nos tapamos la boca al bostezar?, ¿tenemos algo que esconder?...El bostezo despierta a la persona en el sentido más amplio de la palabra.

La **risa** en un mundo tan serio es una buena terapia: suelta el diafragma, libera la respiración y además da gusto. La carcajada tiene el mismo efecto.

El **suspiro** es un intento corporal que nos ayuda a aceptar lo inevitable y relajar el cuerpo con la espiración profunda. Mientras el bostezo amplía la capacidad inspiratoria del cuerpo, el suspiro hace lo mismo con la capacidad de espiración. El primero nos ayuda a revitalizar momentáneamente el organismo y el segundo a relajarlo.

La **tos** y el **estornudo** nos ayudan a limpiar las vías respiratorias de polvo, flemas, moco...

La respiración es un trabajo totalmente rítmico del organismo, que a diferencia de otras funciones corporales internas (digestión, filtro de sangre por los riñones, latidos cardíacos) puede ser influenciada totalmente por la voluntad. Conscientemente podemos hacer una respiración más profunda y tranquila, lenta. Por el contrario no influimos tan directamente sobre los latidos cardíacos, la digestión o la limpieza de la sangre por los riñones...

Si respiramos más conscientemente y de forma voluntaria "recuperaremos" la respiración profunda. Cuando un acto como este es repetido de forma consciente miles de veces, puede "grabarse" con más facilidad en el subconsciente y surgir más tarde de forma más automática.

A SOL Y SOMBRA

Cuando del cielo nublado desciende un rayo de sol sobre una calleja oscura, da igual lo que ilumine: los cascotes del suelo, el papel desgarrado de un anuncio en la pared o la rubia cabeza de un niño. Trae luz, trae magia, transfigura.

Hermann Hesse

Hay personas con una piel más sensible que otras a las radiaciones solares. En ciertas personas la piel reacciona con rapidez ante el sol sintetizando **melanina** o pigmento oscuro protector. La coloración de la piel es una adaptación a la luz solar, el color oscuro de la piel le protege ante la excesiva incidencia de los rayos solares. En otras, sin embargo, la respuesta no es tan rápida y el exceso de sol produce una "quemadura solar" y la piel se pone roja y caliente por la inflamación.

El equilibrio saludable a la hora de tomar el sol se encuentra en el punto medio, unas veces tomamos el sol y otras veces, cuando más calienta el sol, como lo hacen todos los animales, nos ponemos a la sombra. El sol en su justa medida nos "alimenta" pero en exceso nos perjudica, de la misma manera que el agua también nos calma la sed pero en exceso nos puede ahogar.

La piel, órgano vivo

La piel no es sólo una capa protectora, es un órgano con múltiples funciones. Al igual que todos los órganos de los sentidos es una prolongación de nuestro sistema nervioso. Cuando comienza a desarrollarse el embrión dentro del vientre materno, está formado por tres capas. De la más externa de ellas surge y se desarrolla el sistema nervioso, los sentidos y la piel. La piel nos permite sentir y percibir el mundo de muchas maneras, por algo el tacto es el primero de los sentidos en la evolución del cuerpo humano y el más completo al nacer. Se reconoce igualmente cada vez más la función de la piel como "glándula" que actúa regulando a todos los tejidos del cuerpo.

La piel es también la frontera con el exterior, de la piel hacia dentro soy **yo**, de la piel hacia fuera son los demás, y las alteraciones en las relaciones humanas se reflejan con frecuencia como enfermedades de la piel. Muchas de ellas mejoran con la exposición al sol. El sol da vida a nuestra piel y a través de ella al organismo todo. La piel recibe la luz y la envía a todas las células.

La mejor protección y la más eficaz ante el sol es no exponernos en exceso. Lo ideal es la progresiva adaptación a los rayos solares. Es mejor tomarlo repetidas veces que "empacharnos" de una sola vez. Los rayos del sol penetran más cuando el sol se encuentra en lo más alto, en el cenit. Al incidir perpendicularmente, la capa protectora de la atmósfera que filtra los rayos solares es menos extensa. En ese momento, al mediodía, predominan también los rayos infrarrojos, los que dan calor y pueden quemar más fácilmente. Por eso la hora más recomendable para tomar el sol durante el verano es antes de las 10 de la mañana o después de las 6 ó 7 de la tarde. Como siempre la mejor manera de **alimentarnos** del sol toma parte del arte de vivir o higiene en el más amplio sentido de la palabra. Alguna vez podemos proteger nuestra piel con una crema, especialmente a los niños pequeños, eligiendo siempre una crema lo más natural posible.

El sol, dador de vida

La acción benéfica del sol puede asociarse con el ejercicio al aire libre. Los niños pequeños no toman el sol "quietos parados" sino jugando y moviéndose, con lo que consiguen que la piel forme el pigmento de forma homogénea por todo el cuerpo, especialmente cuando no tienen el bañador puesto. El bañador mojado mantiene la humedad alrededor de una de las zonas más sensibles del organismo. Cuántos trastornos de esta zona no serán debidos a mantener el bañador húmedo en continuo contacto con el cuerpo.

El estímulo del sol unido al contacto con la tierra, el agua y el aire, es necesario para la piel y la salud de todo el organismo. El problema surge cuando nos "quemamos" la piel con el sol. Como cualquier quemadura, la quemadura solar altera la estructura de la piel. La excesiva exposición de la piel a los rayos del sol facilitan su envejecimiento, sin embargo la exposición en su punto medio tonifica y da vitalidad a la piel y al organismo en general.

Los rayos del sol son filtrados por la atmósfera y el actual agujero de ozono o disminución de la concentración de ozono, da lugar a que pasen con más facilidad. De la misma manera que utilizamos el fuego sabiendo que con el podemos cocinar pero también nos puede quemar, podemos aprovechar la energía vital que nos envía el sol, origen de toda la vida en nuestro planeta, sin quemarnos. El sol, además de la luz, nos aporta calor y vida.

EFFECTOS BENEFICIOSOS DEL SOL

Muchos son los efectos benéficos del sol cuando lo tomamos correctamente, si tenemos cuidado de no "tostarnos".

EFFECTOS LOCALES

Aumento de la circulación de la piel. Los rayos infrarrojos que son los que dan la sensación de calor provocan una vasodilatación en la piel y un aumento de la circulación de la sangre en la zona y de esta manera se acelera la distribución de las sustancias producidas por la exposición a los rayos ultravioleta, por ejemplo la vitamina D. Esta vasodilatación y el aumento del metabolismo favorecen la curación de heridas y ciertas enfermedades de la piel. Se acelera así su renovación.

Acción analgésica. La piel, ya lo hemos visto antes, es una prolongación del sistema nervioso. El calor calma localmente.

Disminuyen las enfermedades de la piel. El aumento de la circulación de la sangre en la piel favorece sus mecanismos defensivos ante los elementos extraños (hongos, parásitos...) y se estimulan también los procesos de desintoxicación.

El sol por lo demás es un gran destructor de las bacterias (bactericida), disminuyendo así la aparición de bacterias y otros microorganismos.

Aumento de la transpiración. El aumento de la circulación de la sangre en la piel debido a los rayos de sol da lugar a una mayor eliminación de toxinas.

EFFECTOS GENERALES

Síntesis de vitamina D. Con el efecto de los rayos ultravioleta un derivado del colesterol se transforma en vitamina D. Esta transformación puede ser beneficiosa para disminuir la tasa de colesterol en sangre. En la síntesis de la vitamina D aparece así cierta derivación del colesterol. La piel aparece entonces como un gran regulador de nuestro equilibrio interno.

Si se recibe suficientes rayos ultravioleta en la piel se forma suficiente cantidad de vitamina D. y no habrá así necesidad alimenticia de esta vitamina. La vitamina D actúa en la regulación del calcio en el organismo y dirige la calcificación de los huesos.

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), durante el amamantamiento las necesidades de vitamina D necesaria para el lactante deben ser cubiertas mediante la exposición al sol de la mujer lactante (OMS – Besoins en acide ascorbique, vit. D, vit. B 12, acide folique et fer. OMS 1970).

Las personas de edad pueden presentar una carencia de vit. D, particularmente pronunciada durante el invierno (J. Montagut). La prevención de tal carencia es simple, tomar el sol, de forma más repetida que prolongada, sobre todo en las zonas ricas en UV (mar y montaña). El aporte alimentario rico en vit. D es limitado en muchas personas por los trastornos de absorción intestinal, frecuente en las personas de edad. Para ellas es vital el alimento solar.

Aparato circulatorio. Se puede constatar un ligero aumento del pulso durante la exposición al sol y la tensión arterial desciende a partir de los quince minutos de exposición (Aimes y Debay).

Aparato respiratorio. Ocurre una aceleración pasajera del ritmo respiratorio seguido de un entecimiento. La respiración se vuelve más profunda y más fácil. En la persona acostumbrada el periodo de adaptación desaparece y se observa de entrada el entecimiento del ritmo respiratorio y el aumento de la amplitud torácica (Aimes y Cayla). Ocurre un aumento de la capacidad respiratoria.

Modificaciones humorales. En las personas enfermas bajo cura por sol (helioterapia, helios: sol) se observa corrientemente un aumento de la tasa de hemoglobina y del número de hematíes (glóbulos rojos), y una evolución favorable de la fórmula de los leucocitos (glóbulos blancos). Estas modificaciones van a la par del cambio en la respiración.

Igualmente la luz del sol puede ayudar a bajar el exceso de azúcar en sangre y favorecer la curación de ciertas enfermedades de la piel que están unidas a esta hiperglucemia (exceso de glucosa en sangre)

Se produce un aumento del calcio y los fosfatos en sangre, favoreciendo así la calcificación o remineralización ósea, observada incluso a rayos X. (Aimes y Cayla).

Acción sobre el sistema nervioso. El baño de sol produce evidentemente una acción eufórica y tonificante, siempre claro está que no se tome en exceso, en cuyo caso el efecto es justo el contrario, de pérdida de energía. La acción eufórica del sol es muy clara, no tenemos más que recordar el carácter de las personas que viven en los países tropicales. El sol tiene también un efecto tonificante sobre los músculos.

Órganos genitales y sexuales. La luminosidad del sol es un excitante de la sexualidad y un dinamizador tanto del cuerpo como de la mente, produciendo un aumento del metabolismo basal. (Pinçon, Stanca, Mircea e Ionesco).

En la mujer pueden ocurrir cambios en la menstruación. Por su acción a través de una glándula importante del cerebro, la glándula pineal o epífisis, la luz produce un estímulo de los ovarios en la mujer, acelerando el desarrollo sexual y la aparición de la pubertad. En los países tropicales el desarrollo sexual en las mujeres es mucho más rápido. Hay también por esa vía una acción sobre los ovarios estimulando la formación de óvulos en la mujer. Este aumento del estímulo sobre los ovarios también tiene lugar en los animales y algún listillo de

turno se dio cuenta que se puede explotar a las gallinas ponedoras manteniéndolas bajo la acción de la luz artificial durante la noche. Con más horas de luz ponen más óvulos, más huevos.

Como siempre, el exceso puede producir efectos no deseables, como favorecer derrames uterinos de sangre en mujeres con fibroma (tumor benigno del útero). Situación en la que hay que ser muy prudente. En estos casos la exposición al sol durante la regla debería ser pues de corta duración.

Por muchas vías, conocidas o no conocidas, el sol nos nutre y nos cuida. Aunque no podemos olvidar que hay momentos para el sol y momentos para la sombra, la vida es equilibrio entre opuestos.

SOL DE MI VIDA

Que el sol brille mucho tiempo sobre ti, que el amor te rodee siempre y que la pura luz que mora en ti guíe tus pasos.

Bendición irlandesa

El sol nos cuida

En las antiguas civilizaciones el dios Sol era el dios visible más importante, guiaba a nuestro pequeño universo y destruía las tinieblas, era adorado por todos, a veces temido. La luz suprema del sol era la manifestación primera de la vida, portadora de la vida y la consciencia humana. Todavía decimos "dar a luz" cuando el niño surge del vientre oscuro y cálido de su madre. Para los antiguos todas las cosas estaban conectadas con el sol, generador y portador de vida. Muchos y variados eran sus sagrados nombres: Apolo (para los griegos), Júpiter (para los romanos), la diosa Amaterasu (en el Japón), Mitra (en el antiguo imperio iraní), Ahura Mazda (para los persas), Horus (entre los egipcios), Thor (para los germanos), Sûrya (entre los hindúes), Shamash (en Mesopotamia), Inti (entre los incas), Huitzilopochtli (para los aztecas), Kinich Ahau (entre los mayas)...

Entre nosotros, actualmente, no es mucho más que una bola de fuego, para los científicos una mezcla de hidrógeno y helio (nueve partes de hidrógeno por una de helio), y para muchos un buen "bronceador" para poner la piel morena. En el peor de los casos causa primera de los cánceres de piel.

El fuego y el oro eran sus "símbolos" más cercanos en la tierra. El fuego es luz que surge de la tierra. Las deidades solares eran representadas en oro, el metal solar. El símbolo de la esfinge con un cuerpo de león y una cabeza humana es una representación o imagen viva del dios sol. Para los chinos el dragón es el protector del sol. Muchos rituales solares se celebran aún con el fuego, entre ellos el más conocido del solsticio de verano, la fiesta de San Juan.

¡Hágase la luz!

El sol es capaz de emitir continuamente o puntualmente la totalidad de las radiaciones electromagnéticas desde las ondas radio-eléctricas hasta los rayos X y los gama, pasando por los infrarrojos, la luz visible y los ultravioleta. Gran parte de las radiaciones son filtradas por la atmósfera que rodea la tierra y no nos llegan.

El ojo humano percibe como luz solo una octava parte de todo el espectro irradiado por el sol. Nos podemos imaginar que el resto de la radiación no visible al ojo humano no está de más sino que ayuda a mantener la vida o es la misma vida. La emisión energética del sol varía en ciclos de máximos y mínimos con una regularidad bastante cercana a los 11 años. Estos ciclos, así como la aparición de las manchas y las "tormentas" solares dan lugar a cambios climáticos, electromagnéticos y de la salud de los seres humanos entre otros habitantes de la nave tierra. Dicha nave funciona con energía solar y la luz es energía viva que se derrama sobre la tierra y sus habitantes desde el centro "inteligente" de nuestro sistema planetario.

El gas carbónico del aire se une con el agua bajo el estímulo de la luz solar, es la llamada fotosíntesis o reacción que forma la estructura de las plantas, de las que nos alimentamos. El sol hace posible que los vegetales tomen el carbono del gas carbónico del aire para crecer. Al absorber el carbono, el hidrógeno y el oxígeno del aire y del agua, la planta fija el carbono y elimina el oxígeno (O₂) y nos lo ofrece gratuitamente a todos los seres humanos y animales que lo necesitamos para nuestra respiración.

Cuando comes, comes sol

Los alimentos vivos, frutas, verduras, frutos secos, cereales son, por así decirlo, concentrados de energía solar. El sol "cocina" para nosotros las plantas que nos alimentan. Quizás una de las mayores diferencias entre una alimentación sana o vegetariana y la carnívora reside en la cantidad de radiación solar que contienen. Las frutas y las verduras están totalmente impregnadas de la luz solar y no son más que una "condensación" de dicha luz, que una vez absorbida no deja ninguna traza, ningún desecho. Los alimentos vivos, especialmente los alimentos crudos (frutas y ensaladas) nos aportan en último término la luz del sol que puede ser absorbida por todas las células. Podemos así vivir de luz.

Uno de los más renombrados científicos de esta época, Henri Laborit, nos dice: "todas las formas vivientes de la biosfera pueden considerarse como el resultado de la "puesta a punto" particular de la materia, gracias a la energía lumínica derramada sobre nuestro globo por los fotones solares...Y la alimentación no es, realmente, también, más que la energía de los fotones solares transformada en energía química" (Un fotón es la partícula elemental de luz).

La luz del sol posee entre un número grande de rayos, los rayos ultravioleta A (UVA), ultravioleta B y ultravioleta C. El exceso de exposición a los rayos ultravioleta B puede quemar la piel. La mayoría de los rayos ultravioleta C son absorbidos por la capa de ozono de la atmósfera. El exceso de rayos UVA son los que se relacionan más con el envejecimiento y las arrugas de la piel. Son los rayos que en exceso se relacionan con el cáncer de piel. Estos son los rayos utilizados en esos aparatos que se utilizan para broncear la piel. Alertamos ante estos aparatos cuyos rayos nada tienen que ver con los del sol, y además la luz del sol es gratis, no se vende, al menos por ahora.

La luz es al mismo tiempo un **alimento** para el cuerpo y para la piel. No es el sol el que perjudica a la piel sino su exceso. En la medida justa nuestra piel necesita sentir la luz, el calor y la energía del sol en toda su extensión, incluidas las zonas más tapadas. Curiosamente la zona genital (palabra que tiene la misma raíz que génesis) que es origen, está aislada de la luz (del origen de todas las cosas) por una falsa moralidad. Cuando tomamos el sol desnudos recibimos la energía vital del sol en todo nuestro cuerpo.

La luz es tan importante para la piel como para el cuerpo y también la mente. Las personas se deprimen ante un día nublado y se animan cuando hace sol y hay más luz. Decimos que una persona tiene muchas luces, o está iluminado. Sabemos que las personas que tienen la suerte de vivir en los países con más luz solar son en general más extrovertidas y alegres que las que viven con falta de luz. La luz abre a las flores y también a las personas.

Que la luz del SOL nos ilumine

ESTA TIERRA ES MI TIERRA

**Estoy completo de naturaleza,
en plena tarde de áurea madurez,
alto viento en el verde traspasado.
Rico fruto recóndito, contengo
lo grande elemental en mí (la tierra,
el fuego, el agua, el aire), el infinito.**

Juan Ramón Jiménez

La tierra es lugar en el que vivimos mientras viajamos por el espacio. Es la "madre" para los que no perdieron contacto con ella. La madre tierra nos alimenta, nos cuida y nos protege en ese viaje entre las estrellas.

LOS ALIMENTOS QUE "COCINA" LA TIERRA

La tierra nos ofrece sus mejores alimentos, como toda madre buena cuida de sus hijos. Los alimentos más sanos y los que mejor favorecen la renovación y autorregulación del cuerpo no son los que contienen más calorías o más proteínas, sino las frutas, las verduras, los frutos secos, los cereales, las legumbres... que han recogido durante todos los meses de maduración la energía de los cuatro elementos de la naturaleza (tierra, agua, aire, sol) a los que hemos dedicado los últimos escritos de esta sección. De los cuatro elementos de la naturaleza, los alimentos vivos extraen el quinto elemento, es decir la "quintaesencia" o energía vital. Los alimentos vivos son concentrados de la energía destilada de la naturaleza que nos cuida y nos protege.

La tierra nos ofrece salud por todos sus rincones, pero los seres humanos que nos autoproclamamos civilizados hemos cortado casi el cordón umbilical energético que nos une con la naturaleza de la que tomamos parte. El ser humano crece en la "cultura" pero no olvidemos que esencialmente es "natura". Si cortamos la unión con "natura" descenderá nuestra energía y nuestra capacidad de vivir, y la capacidad de vivir es lo que nos queda en un mundo en el que predomina el pensar o intelectualizar sobre el sentir. El ser humano que no tiene contacto con la tierra es un ser "desterrado", es un "Juan sin tierra".

Los alimentos más sanos que nos ofrece la tierra son aquellos que en su estado natural y sin mucha preparación ni manipulación son agradables al gusto, al olfato (aroma), a la vista (color) y al tacto. Los alimentos que nos ofrece la tierra son los más bonitos en toda su gama de colores y los que presentan un agradable aroma. Estas características son algo que los diferencia de los comestibles (que se pueden comer), pero que sin llegar al rango de alimentos llenan con frecuencia nuestros platos.

EL CONTACTO CON LA TIERRA

En nuestra civilización el ser humano ha cortado la conexión con la tierra, vive en las grandes ciudades a falta de superficies naturales y no mantiene contacto con ella. Apenas contempla la naturaleza en los documentales de la televisión y no conoce los ciclos naturales ni los sigue para el mantenimiento de la salud física, psíquica y social.

Cuando caminamos descalzos en la hierba o en la arena de la playa estamos integrándonos con la tierra, sintiendo su energía, su electromagnetismo. Esta es una de las mejores recomendaciones en muchas enfermedades y trastornos, especialmente en los problemas circulatorios, varices, flebitis, artrosis, artritis de las piernas...En la orilla de la playa se juntan las fuerzas de los cuatro elementos de la naturaleza (tierra, agua, aire, sol). Muchos problemas óseos mejoran al caminar descalzos en contacto con la madre tierra.

Los niños pequeños, guiados por su instinto, disfrutan caminando descalzos y no les gusta utilizar los "zapatones" que les colocamos los adultos y que les dificulta el libre caminar al igual que a los presos les bloquea la pesada argolla.

CONTEMPLAR LA NATURALEZA

Todos los días deberíamos caminar en la naturaleza mínimo una hora, en el campo o en los parques de las ciudades. En nuestra sociedad en la que vivimos tanto hacia fuera, hacia las actividades externas, necesitamos momentos de quietud en contacto con la naturaleza. Necesitamos pararnos y sentir nuestro cuerpo interior, al mismo tiempo que el "cuerpo" de la naturaleza en la que vivimos.

Cuando contemplamos la naturaleza nos alimentamos de ella. No sólo recogemos energía de lo que comemos o gustamos sino también de los que vemos, escuchamos, olemos y tocamos. Cuando caminamos por el campo, el bosque o la montaña, además de recoger la energía de los cuatro elementos, captamos los colores de las piedras, plantas, árboles y animales y con ello nos cargamos de energía y vitalidad.

Nos sería fácil captar dichas fuerzas de la naturaleza sino estuviéramos tanto en nuestros pensamientos y en nuestro diálogo interior con nosotros mismos. El ser humano necesita darle menos vueltas a su cabeza y recoger las sensaciones que le llegan del mundo que le

rodea, necesita bajar a los sentidos. Por los sentidos entra toda la energía de la madre naturaleza, al contemplarla nos nutrimos de ella.

El aroma de la tierra o de lo que crece sobre ella: flores, plantas y árboles también nos "alimenta" y ayuda a mejorar la salud. Además, el olfato es el sentido que más nos transporta en los recuerdos, el aroma de ciertos lugares despierta en nosotros viejos recuerdos. Los viejos recuerdos, si son agradables, nos sostienen.

El sonido o la armonía de los sonidos en la naturaleza: el canto de los pájaros, el viento soplando entre los árboles, nuestras pisadas al caminar... nos ayudan a buscar nuestra propia armonía. Y la salud siempre tiene que ver con la armonía o el mantenimiento de un ritmo. Cuando se pierde o cambia el ritmo hablamos de enfermedad o disarmonía (aumenta el pulso o la temperatura, aumenta la sensibilidad o el dolor, disminuye la capacidad respiratoria o la capacidad de filtrar la sangre por los riñones, se acelera o disminuye el movimiento intestinal en la diarrea o en el estreñimiento, se aceleran los latidos del corazón...). La cadencia de la naturaleza nos ayuda a sentirnos mejor y recuperar el ritmo interno perdido.

Todos los grandes místicos de occidente y oriente han manifestado su predilección por la contemplación de la naturaleza, de la tierra como ser vivo que nos mantiene, sostiene, protege y nutre. Para ellos, el contacto con la naturaleza es de lo más "natural".

La justicia es la bella distribución de la luz, el calor, la fuerza y los dones que tan generosamente nos da la naturaleza.

Peter Deunov

TIERRA ERES.....

Los pensamientos de la tierra son mis pensamientos.

La voz de la tierra es mi voz.

Todo lo que pertenece a la tierra me pertenece.

Todo lo que rodea a la tierra me rodea.

Qué hermosa es, qué hermosa es.

Canto de los Indios Navajos

EL DESCANSO DE LA TIERRA

Entre los quechuas de los Andes de América del sur, el descanso de la tierra es indispensable para su regeneración orgánica. De esa manera la pacha mama (madre tierra) puede seguir nutriéndonos sanamente.

El cuerpo y la mente humana se regeneran mientras descansa, durante el descanso de la noche se recompone de lo "desgastado" durante el día, en las vacaciones se recupera de lo consumido durante la vida normal de trabajo y esfuerzo. La tierra necesita igualmente este merecido descanso y las generaciones anteriores lo sabían y aplicaban muy bien con la técnica del barbecho. Cada año, de forma rotatoria, se dejaba una parcela del terreno sin cultivar, en descanso. Hoy en día la superexplotación de la tierra está agotando los propios recursos de autorregeneración de la "madre" tierra. Nuestra tierra se encuentra necesitada de cuidados intensivos no de explotación intensiva.

Todo lo que sucede en el planeta tierra vive la alternancia entre las épocas de actividad y las de reposo. La tierra que es utilizada en exceso va perdiendo sus propios recursos de regeneración y vitalidad. El exceso de regadío intensivo y el cultivo con abonos químicos dará a corto plazo muchos productos, más grandes, pero inevitablemente de menor calidad biológica y energética. A largo plazo, la tierra necesitará descanso y cuidados adecuados para recuperarse del agotamiento infligido por la sobreexplotación.

En los últimos tiempos hemos perdido la integración que vivimos como seres humanos con la naturaleza desde hace miles y miles de años. La tierra no es la "madre" que nos alimenta sino un poco de materia supuestamente inerte de la que podemos sacar un buen beneficio, sin importarnos mucho la calidad de los alimentos así obtenidos.

LA NATURALEZA DESNATURALIZADA

Una sustancia que podemos comer es un comestible, pero no siempre es un alimento, y menos aún un alimento adecuado para la especie humana. No todo lo que ingerimos y pasa por la garganta favorece el mantenimiento de nuestra salud.

Incluso los productos vegetales que nos ofrece la tierra y que comemos como alimentos no son especialmente elegidos por su valor nutritivo sino por la apariencia externa y el tamaño. No nos importan sus propiedades nutritivas, su calidad biológica, la cantidad de vitaminas, minerales, enzimas...etc. Según J.M. Naredo cuando comemos una manzana reineta gris conseguimos la misma cantidad de vitamina C que cuando comemos tres o cuatro golden delicios. Sin embargo esta última variedad es muy consumida por su tamaño y apariencia. Igualmente, con el fin de "engañar" mejor al consumidor cubrimos con ceras a las manzanas, naranjas,...etc, para "mejorar" su aspecto externo. Ciertamente estamos en el mundo de la apariencia, no en la transparencia. Hasta lo que nos venden como "natural" está ampliamente desnaturalizado. El mundo natural retrocede y avanza el mundo de lo artificial. El sentido de la vista, el sentido dominante en nuestra sociedad donde todo nos "entra" por los ojos, es fácil de engañar. Pero aún nos quedan otros recursos para distinguir los alimentos auténticos de los que son solamente comestibles sin mucho beneficio para el que los ingiere. Uno de ellos es el sentido del olfato. Cuando entro en un frutería puedo dejarme engañar por la apariencia externa de las frutas, por eso personalmente elijo otro de los sentidos para elegir la fruta más adecuada: el olfato. Cuando la fruta no tiene su aroma natural carece también de calidad nutritiva y de gusto. Poco se dis-fruta de esa fruta. Con el tiempo desarrollamos un sexto sentido que nos lleva a distinguir la fruta de mejor calidad, aún sin la apariencia deslumbrante de la artificial, de la misma manera que podemos distinguir el ser humano auténtico sin dejarnos engañar por otros añadidos que nos pueden deslumbrar. Como decía Lao Tse : "El sabio camina con pobres vestiduras, pero oculta en el pecho una joya preciosa".

LA VIDA EN LA TIERRA ES MOVIMIENTO

Como decía bien el sabio Heráclito: "Nadie puede bañarse dos veces en el mismo río". La segunda vez que entramos en él es otra el agua, es diferente el río. Todo en el universo se encuentra en continuo proceso de cambio y movimiento. El hecho de vivir en la tierra y sobre ella nos permite mantener el movimiento de nuestro cuerpo físico. La vida es continuo movimiento. Incluso en el descanso del sueño las células del cuerpo se "mueven" continuamente para mantener la vida y curar al cuerpo de lo utilizado y consumido durante la actividad normal del día a día.

El ejercicio, el trabajo o el esfuerzo físico realizado por el ser humano no es más que el movimiento de su cuerpo físico en contra de la acción de la gravedad la mayoría de las veces o a favor de ella, la minoría de las ocasiones. La acción de la gravedad de la tierra nos "arrastra" hacia ella y durante el movimiento o ejercicio físico vamos en contra de esta acción o a su favor. El ejercicio nos ayuda a mantener la salud física, y como decía Juvenal en el siglo III, la salud mental: "mens sana in corpore sano" (mente sana en cuerpo sano). La vida sedentaria es, de alguna manera, el abandono a la acción de la gravedad de la tierra. Esa misma acción de la gravedad es "vencida" por la voluntad del niño pequeño un poco antes del año, cuando manteniendo los pies en la tierra se yergue en la vertical, se pone de pie, conquistando el espacio. Mientras sus pies mantienen su relación con la tierra, la cabeza es atraída por el cielo. Al mismo tiempo la postura erguida libera las manos, con las que puede en el sentido literal de la palabra, manipular el mundo y crear un nuevo mundo más de acuerdo a sus necesidades. Pero también puede destruirlo. Al adquirir dicha postura vertical los ojos miran en la dirección frontal, midiendo mejor la distancia al objetivo en el que enfocan la mirada, el niño entra así de lleno en el mundo que le rodea.

Con el ejercicio aumentamos la capacidad respiratoria, fortalecemos el corazón, ayudamos a descender la tensión sanguínea, facilitamos la calcificación de los huesos y también su recalcificación, favorecemos la circulación de la sangre, prevenimos el estancamiento venoso (varices), ayudamos a la digestión... La mayoría de las enfermedades crónicas de la sociedad actual disminuirían si lleváramos una vida de más movimiento físico.

Cuando caminamos en el campo, en la playa o en el monte, movemos el cuerpo y mantenemos contacto con la naturaleza que nos rodea. No podemos olvidar que un "cordón umbilical" invisible nos une a la tierra y a la naturaleza de la que tomamos parte y nos "nutrimos" aún sin ser conscientes de ello. La falta de movimiento físico y la ausencia de contacto con la tierra del ser humano de la sociedad de consumo, le llevan a un aislamiento en sí mismo, en las grandes ciudades y una falta de contacto con la madre Natura. Vemos como "natural" la falta de contacto con la Natura.

La salud humana es un reflejo de la salud de la tierra.

Heráclito