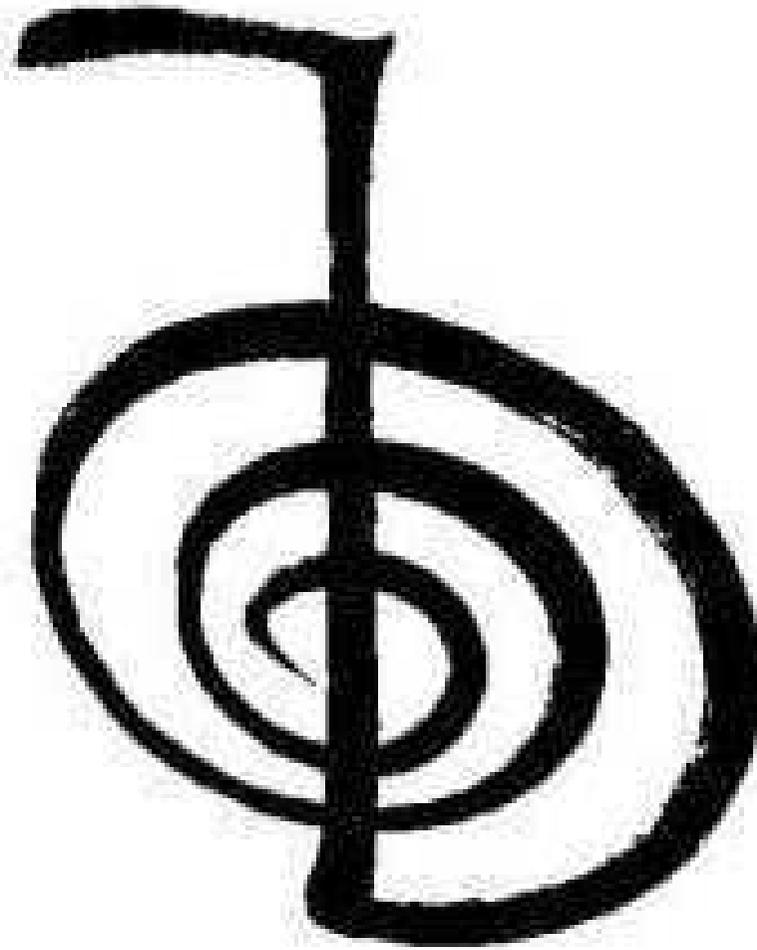


ENERGIA HUMANA



ENERGIA HUMANA

Obtencion Aprovechamiento

Objetivo



Dedicatoria:

A la paciencia y comprensión de Jeaneth ,mi esposa.

A la inocente inteligencia de Krishna, mi hija.

Y a la incondicionalidad de mi Mama, Coco

PREFACIO

La motivación a realizar el presente trabajo, no fue precisamente la experiencia y el conocimiento de los temas, mas por el contrario, fue el desconocimiento y curiosidad sobre los mismos, y darme cuenta que no era particular de mi, sino de la población en general, pero no existía un solo documento que manejara de manera global, y entendiblemente temas tan diversos.

Por un lado, mi propio ritmo de vida, mi condición física, mental y hasta espiritual, me indicaban que no estaba haciendo bien las cosas, pero por otro, observe a la gente a mi alrededor en las mismas situaciones y tal vez peor, me pregunte entonces si estaba yo bien, o es que la mayoría nos encontrábamos mal, fue así que realice este pequeño esfuerzo con el fin de encontrar una solución sencilla, comprensible y aplicable para todos.

Trate de ensamblar diversas teorías e investigaciones, encontrando un punto en común, **la energía humana**, logrando no un documento de especialización, sino un pequeño cuaderno de comprensión global, tratando de ser breve pero invitando a los interesados a ahondar mas en cada tema

ENERGIA HUMANA, OBTENCION, APROVECHAMIENTO Y OBJETIVO

I OBTENCION DE LA ENERGIA

El Prana y los elementos

- El Agua
- El Aire
- La Tierra
- El Sol

II EL UNIVERSO Y SU COMPRESION

- Olfato
- Gusto
- Vision.
- Tacto
- Oido

III APROVECHAMIENTO DE LA ENERGIA

- El Trabajo
- El Dormir
- El Aprendizaje
- El Ejercicio Fisico

- El Entretenimiento
- Las Creencias Religiosas.
- El Descanso
- La Sexualidad

VI EL SENTIDO Y OBJETIVO DE LA VIDA

V ENFOQUE DE LA ENERGIA

- Guia Practica

OBTENCION



DE LA ENERGIA

Desde la mas pequeña muestra de vida, como una célula, una bacteria, una planta, un insecto, hasta el ser humano, tiene la necesidad constante de allegarse de fuentes de energía, que le permitan realizar sus funciones básicas.

Esta energía se encuentra presente dentro de todo el ambiente que nos rodea, y es de vital importancia conocer el modo en que se obtiene y el flujo que realiza, para poder ser mas eficientes en el modo adquirirla y preservarla.

Solo basta mirar alrededor y verla en forma de luz, de movimiento, de calor, y por supuesto, de vida.

Y saber que toda energía tiene que estar perfectamente balanceada para que el organismo se mantenga funcionando de manera saludable.

La energía siempre ha sido tratada de comprender por la humanidad, sin duda a realizado grandes avances, pero es consciente que desconoce aun bastante.

EL PRANA



Y LOS ELEMENTOS

El Prana o Ki (energía pranica), es la energía vital que mantiene al cuerpo con vida y saludable. En la antigua Grecia se le conocía como Pneuma, en la Polinesia como Mana, en la China como Chi, en Japón Ki, en la India Prana, y en Hebreo como Ruah, lo que significa “aliento de vida”.

Todos los sentimientos o energías que aparecen o fluyen en el cuerpo, pueden ser interpretadas como una evidencia de que el prana está ahí, ya que es lo que distingue a un cuerpo vivo de uno muerto. Cuando un ser vivo muere, el prana o fuerza vital escapa por sus orificios y poros.

Prana es la suma de todas las energías del Universo, es la energía universal indiferenciada de la cual surgen todas las energías concretas que existen en la naturaleza y que no son mas que manifestaciones particulares de esa gran energía o Prana. Así pues, la electricidad, el magnetismo, la gravitación son materializaciones diferentes del Prana como también lo es la fuerza que hace mover el brazo o incluso el pensamiento.



El prana pudiera pensarse como algo imaginario e intangible, una creencia y que todos los fenómenos energéticos tienen su propia explicación, aun la vida.

Pudiéramos pensar que se ha mitificado su existencia para explicar, en flujo de energía iónica en entre los elementos, produciendo fenómenos eléctricos y magnéticos.

Según el maestro yogui brasilero Luis de Rose, el prana sería observable fácilmente al sentarse en un día de sol, fijar la mirada en el vacío azul del cielo, en cuanto la visión se acomoda, se empiezan a distinguir las miríadas de minúsculos puntos brillantes increíblemente dinámicos, que centellean describiendo rápidos movimientos circulares y sinuosos.

El prana visto desde el punto de vista religioso, físico y químico existe, independientemente de su denominación.



EL AGUA





El agua es una sustancia cuya molécula contiene dos átomos de hidrogeno y uno de oxigeno, es frecuente verla en sus tres estados, solido, liquido y gaseoso, cubre el 71% de la superficie terrestre , el 97 % de ella se encuentra en los océanos.

Es una sustancia común en el sistema solar. Tiene un tensión superficial que la mantiene unidas y le atribuye diversas propiedades físicas.

Se le conoce como el disolvente universal, se mezcla bien con sales, azucares, ácidos, álcalis y algunos gases.

El agua tiene la capacidad de moderar las temperaturas, tanto terrestres como corporales.

Es un elemento básico en el desarrollo de la vida, ya que ayuda a realizar las diferentes funciones biológicas los organismos.



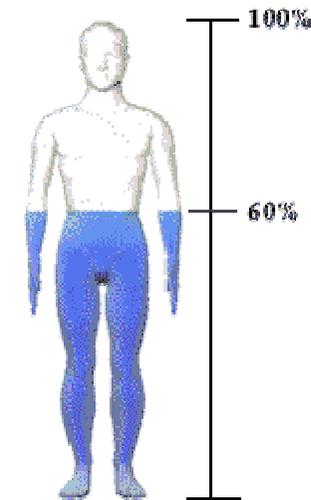
Desde siempre los organismos saben la importancia de tomar agua, el cerebro ordena su ingesta, mediante la sed. A lo largo de la historia se han ido descubriendo sus propiedades y beneficios en la vida.

Forma entre el 60 y 70 % del cuerpo humano, es un eje de las funciones enzimáticas, facilita el transporte de los nutrientes a las células, contribuye a regular la temperatura, ayuda en el proceso digestivo, es el medio de disolución de todos los líquidos corporales.

Regula el buen funcionamiento de los órganos, se lubrican las articulaciones, y mejora la resistencia de los ligamentos.

Es esencial en el proceso de la fotosíntesis.

El porcentaje de agua en el cuerpo va disminuyendo con la edad.





Con el paso del tiempo vamos descubriendo lo esencial que es el agua para el buen funcionamiento de la vida, y que su ausencia es la muerte, pero sus niveles bajos también nos causan desequilibrio y por lo tanto enfermedades, dejándonos aun lugar para descubrir otras funciones que realiza.

Malestares comunes por falta de agua:

- Dolor de cabeza.
- Fatiga.
- Cambios de Humor.
- Calambres.
- Dolores Musculares.

Síntomas deshidratación.

- Adormecimiento extremidades
- Alteración de la vista
- Dificultad de tragar
- Delirio
- Ataques cardiacos

Se ha descubierto que una buena hidratación, reduce en 50% el cáncer de colon y vejiga, en 80% el cáncer de seno, disminuye el riesgo de problemas cardiacos, reduce los problemas respiratorios, la producción de cálculos renales, infecciones urinarias, caries y problemas bucales.



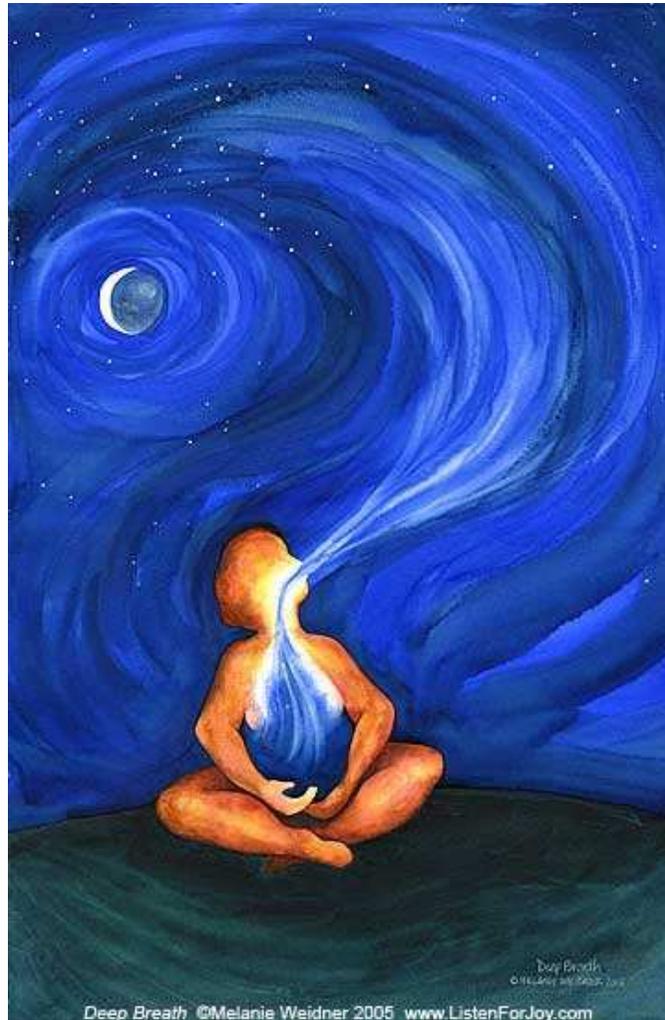
El agua entra en nuestro organismo, ayuda a que funcione de manera correcta, ayuda a producir energía, toma parte de las sustancias que no necesitamos y luego la saca de nuestro cuerpo.

Mejorar nuestra salud, con el consumo de agua, es muy sencillo, y aun así no lo realizamos, basta con tan solo ingerir en promedio dos litros de agua al día, y acostumbrar la ingesta de frutas y verduras de manera habitual. Algunas culturas orientales recomienda el consumo de agua en forma de te caliente, que ayuda a disolver las grasas de los alimentos, y relajar el aparato digestivo.

Se recomienda dos vasos al despertar, un vaso 30 minutos antes de comer un vaso antes de dormir y cada que el organismo lo solicite mediante la sed.



EL AIRE



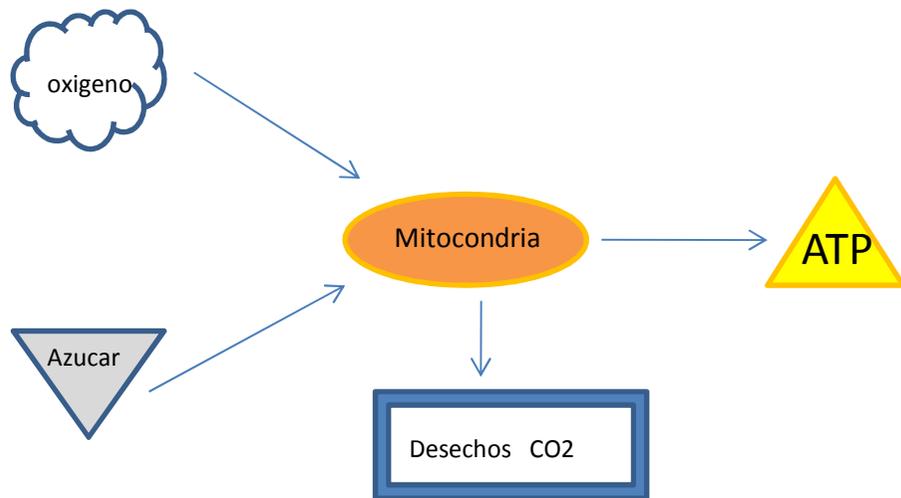
El aire es la combinación de gases que componen la atmosfera terrestre, que permanecen alrededor de la tierra por la acción de la gravedad, compuesta principalmente por nitrógeno (78%), oxígeno (21%), vapor de agua y otras sustancias.

La respiración , es el intercambio de gases que realiza el organismo para tomar los que necesita y desechar los que no.

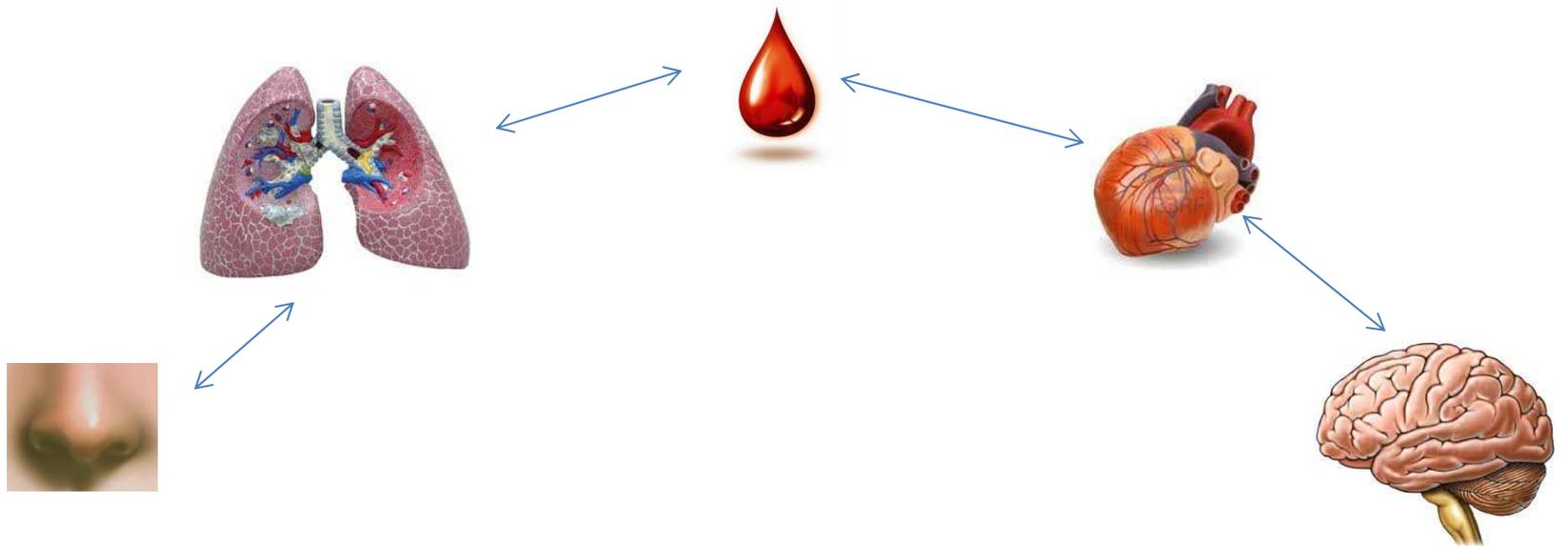
Podemos durar semanas sin comer, días sin tomar agua, pero sin respirar solo unos minutos.



Respiramos, porque necesitamos obtener oxígeno, el cual nos sirve para que nuestras células generen energía, específicamente a través de la mitocondria, la cual toma los azúcares ingeridos por el individuo, y con ayuda del oxígeno libera la molécula de energía ATP, que es el combustible con el cual funcionamos. Por otro lado elimina los desechos de este proceso.



El oxígeno llevado a los pulmones se almacena en la sangre, el corazón lo distribuye por todo el cuerpo principalmente al cerebro, después la sangre recoge los desechos los lleva a los pulmones y son expulsados por la nariz



El cerebro es el principal consumidor de energía, y la ausencia de oxígeno suficiente , causa dolores de cabeza, fatiga, falta de concentración, ataques, muerte de neuronas, y por ultimo la muerte del individuo, todo en cuestión de minutos



La vida comienza con una inhalación y termina con una exhalación.

La respiración es una función que puede realizarse inconscientemente, incluso dormidos, pero también podemos controlarla a voluntad.

Los estados de ánimo influyen en la respiración, cuando una persona está tranquila su respiración es apacible, cuando está alterada es irregular. Así pues la respiración es un reflejo del estado interior, podemos concluir entonces que si modificamos la respiración podemos influir en nuestro estado interior.

¿Si modificamos nuestros patrones respiratorios habituales, podemos cambiar también los modos de funcionamiento de nuestro cerebro y modificar a la vez la totalidad de nuestro equilibrio fisiológico y psicológico?



BENEFICIOS DE UNA BUENA RESPIRACION

- Eliminación de toxinas en la sangre.
- Mejor capacidad de digerir los alimentos.
- Mejoras en el sistema nervioso.
- Rejuvenecimiento de las glándulas, sobre todo pituitaria y pineal.
- Masaje de órganos abdominales.
- Reduce la carga de trabajo al corazón.
- Ayuda al control de peso ideal.
- Reduce la ansiedad.
- Elasticidad de los pulmones.



TECNICAS DE RESPIRACION

Respiración Abdominal:

- Recostarse de espalda y ponerse cómodo.
- Respire varias veces y al exhalar trate de vaciar por completo los pulmones.
- Comenzamos por exhalar de manera lenta, larga y profunda, puede ayudarse pronunciado suavemente “sha”.
- La inhalación vendrá sola, haciendo también de forma lenta larga y profunda, notara como el estomago se hincha al entrar el aire en los pulmones, esto por el impulso del diafragma. Puede ayudarse pronunciando suavemente “om”.

Toda inhalación debe realizarse por la nariz, dado que esta tiene la capacidad de filtrar y calentar el aire.



RESPIRACION SOSTENIDA.

- Inhalar por la nariz de manera lenta y profunda.
- Sostener el Aire 10 segundos.
- Exhalar de manera mas fuerte y rápida hasta quedarse sin aire.
- Aumentar el tiempo de sostenimiento en la medida que sea posible sin excederse de los 20 segundos.



PRANAYAMA EGIPCIO.

- Colocarse sentado con la espalda vertical, de preferencia en dirección al oriente, cerrar los ojos y relajarse.
- Taparse la fosa nasal derecha con el dedo pulgar de la mano derecha, realizar una inhalación profunda, imaginar como el aire entra hasta el final de la columna.
- Tapar ambas fosas con los dedos índice y pulgar y sostener el aire algunos segundos sin excederse.
- Destapar la fosa nasal derecha y exhalar lentamente, imaginando que el aire pasa por nuestro cerebro y luego sale por la nariz.
- Realizar la misma acción, pero comenzando con la fosa nasal contraria, repetir este ciclo de 7 a 15 veces.

Según algún estudiosos del tema, respirar por cada fosa nasal tiene diferentes resultados, respirar solo por la derecha elimina el cansancio .



LA TIERRA

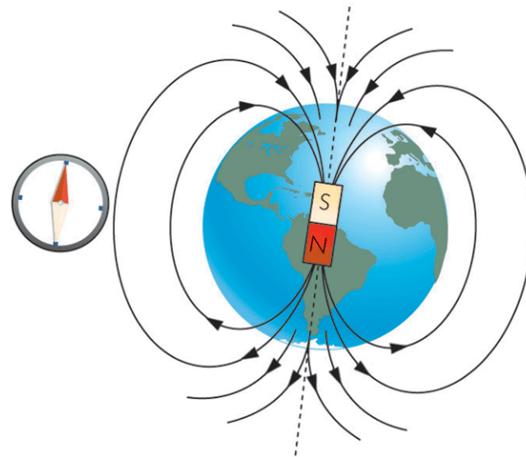


La tierra es el tercer planeta del sistema solar, esta compuesto principalmente por roca derretida en movimiento en su interior lo que genera su campo magnético. Se creó al mismo tiempo que el sol. Mitológicamente la tierra se ha representado con Diosas a través de la mayoría de las culturas



Gira sobre su propio eje dando lugar al día y la noche, gira también alrededor del sol, lo cual da lugar a las estaciones, destacando que es su inclinación y no forma elíptica de su órbita, la que realiza el cambio de clima.

La tierra se comporta como un imán gigantesco, y tiene polos magnéticos los cuales en la actualidad no coinciden con los polos geográficos.

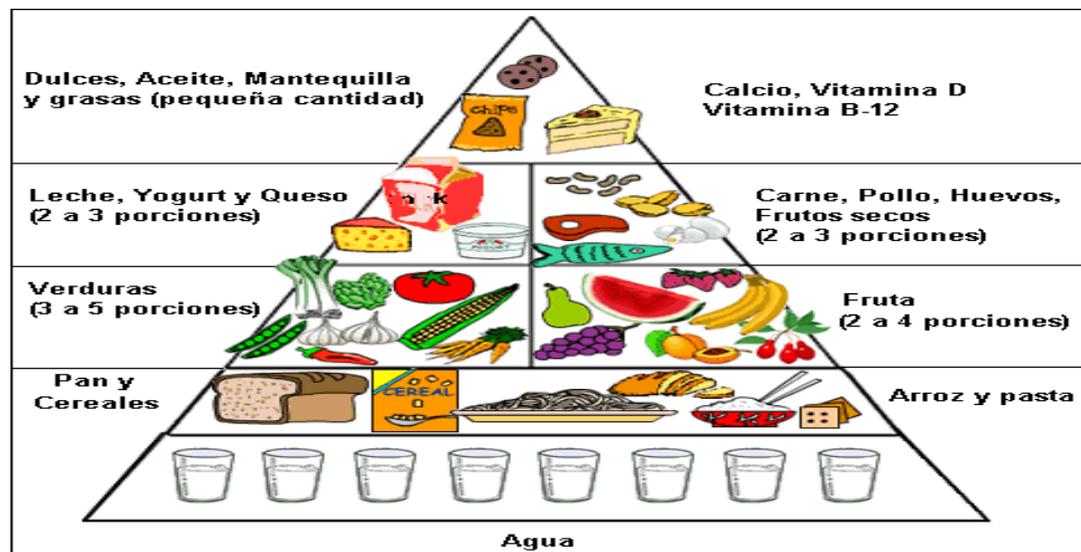


Para que nuestro organismo funcione, necesitamos alimentarnos la alimentación es la obtención de los distintos compuestos que necesita nuestro cuerpo para vivir.



Nuestro cuerpo no puede absorber los alimentos tal como lo comemos, estos deben de transformarse en sustancias muy pequeñas llamadas nutrientes, capaces de pasar a la sangre y llegar a todos las células de todos los órganos.

La nutrición nos permite mediante la ingestión, obtener y transformar la materia y la energía que necesita el cuerpo humano.



Encontrar el equilibrio de en la alimentación es de suma importancia en la calidad de vida de los individuos, así como en la prevención de enfermedades.

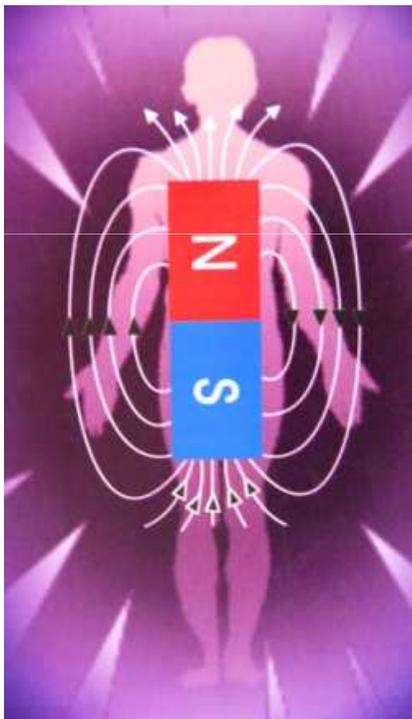


Por otro lado se ha demostrado científicamente que la restricción calórica en la alimentación, aumenta la longevidad y retarda el envejecimiento, además de dar mas vitalidad al organismo, así mismo el exceso en su restricción lleva a la muerte prematura.

Encontrar el balance de nutrición, no es mediante el seguimiento de una dieta, es la consecuencia de un estilo de vida, el cual debemos adoptar, si queremos gozar de sus beneficios.



La ingesta de comida, no es la única forma en la que nos alimentamos de la tierra, y la interacción de ella con nosotros va mas allá de lo que nos pudiéramos imaginar superficialmente.



Así como la tierra es un imán gigantesco nosotros como individuos somos también un imán, con polos negativos y positivos, generamos un campo magnético a través del cual circula energía electromagnética.

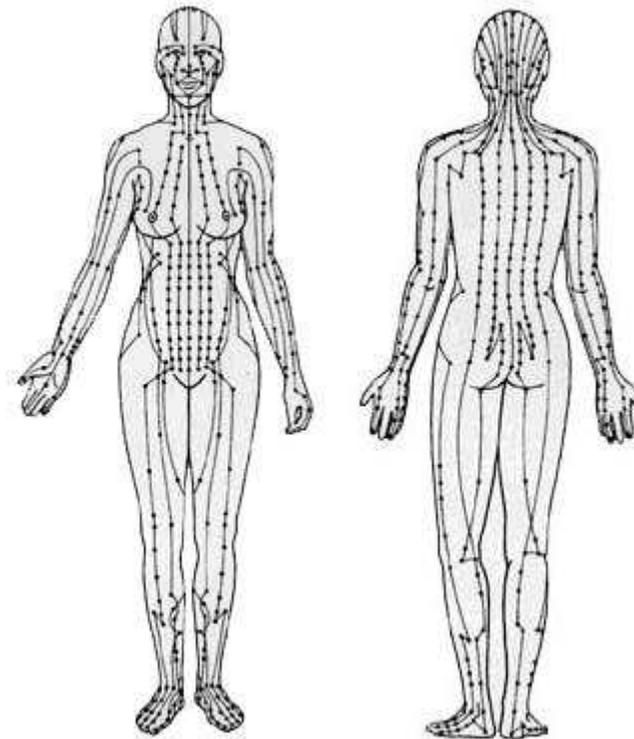
Este magnetismo se crea con el consumo y combustión de energía dentro de nuestro organismo, en particular con el consumo de ATP que es la fuente primordial de energía biológica, lo que genera un intercambio de cargas eléctricas entre diferentes moléculas.

El flujo deficiente de esta energía, produce desequilibrio y por consecuencia enfermedades.

El estudio terapéutico del flujo de energía, se ha realizado desde hace miles de años con diferentes técnicas una de ellas es la acupuntura, la cual mediante puntos distribuidos a en el cuerpo a través de meridianos, restablece el flujo correcto de la energía llamada ki, chi, o también prana.



Podemos notar a simple vista como los meridianos de acupuntura semejan al campo magnético que también poseemos, por los cuales viaja el ki, el cual pudiera ser el resultado del intercambio eléctrico de las moléculas , mediante el consumo de ATP.

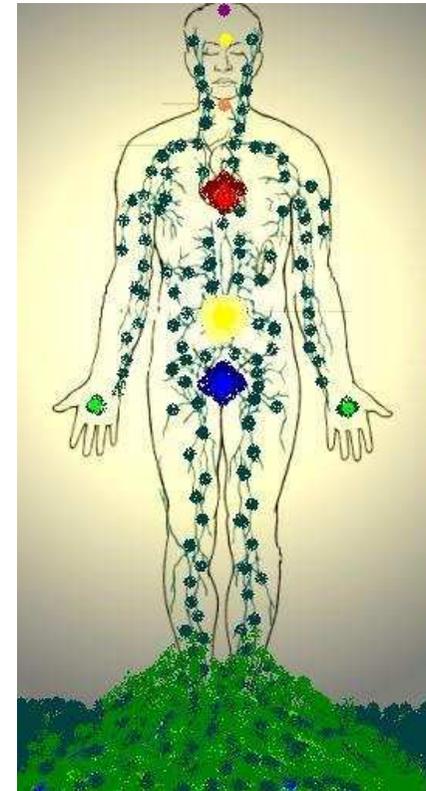


En México el Doctor Isaac Goiz Duran, hace poco mas de veinte años realiza estudios sobre el comportamiento de este flujo de energías biomagneticas y su relación con diversas enfermedades, descubriendo el “**par biomagnetico**”, esto es pequeños sub circuitos de energía dentro del cuerpo humano.



*“La enfermedad se localiza en el órgano o en el tejido en desequilibrio entre cargas positivas y negativas. Si se corrige la alteración iónica, desaparece el problema, ya que se retorna al punto de equilibrio. De esto se encarga el Biomagnetismo, gracias a su fuerza o energía de polaridad; la polaridad negativa es capaz de impactar a una carga patológica similar, los que se anulan al encontrarse con la carga positiva”.
(Dr Goiz Duran)*

Este equilibrio se logra balanceando el PH que se encuentra en los órganos. Entendamos como PH potencial de Hidrogeno, es decir los iones libres de hidrógenos, los cuales son resultados de los procesos químicos del organismo.



Dejando ya claro que el cuerpo es un circuito, en el cual fluyen energías biomagnéticas, y que además el planeta tierra funciona también como un imán gigantesco, es comprensible pues que al unirse ambos formen un solo sistema magnético.



La humanidad, con su desarrollo a restringido el contacto magnético directo con la tierra, acostumbrándonos al uso de calzado.

Hemos puesto una barrera para el correcto flujo biomagnético de las energías producidas por el organismo, ocasionando un desequilibrio y por consecuencia enfermedades.

El yoga, el cual significa unión, es una técnica que si observamos bien, notaremos como hace contacto con la tierra en diferentes posturas, favoreciendo en flujo biomagnético en diversas partes del cuerpo



EL SOL



Fuente de prácticamente toda la energía del planeta tierra, y por consecuencia origen de la vida, con aun muchos misterios no descubiertos e inimaginables posibilidades.



Sin saber que es lo que era el sol, fue adorado por prácticamente la totalidad de las culturas humanas.

En la cultura Inca lo llamaban **Inti**

En la cultura Egipcia lo llamaban **Ra**

En la cultura Maya lo conocían como **Ah Kin**

En la antigua Grecia era el dios **Helios**

En la cultura Mexica / Aztecas lo llamaban **Tonatiuh**

En la mitología de Mesopotamia su nombre es **Shamash**

En la cultura Olmeca lo llamaban **Huitzilopochtli**

Muchas de estas culturas tenían conocimientos astronómicos muy avanzados, algunos de los cuales se perdieron en el tiempo, y los cuales en nuestra época vamos poco a poco redescubriendo.

Se crearon templos, monumentos y pirámides, incluso la de Chichen-itza, recrea el ascenso y descenso de su dios con los equinoccios solares.

Dar una explicación completa sobre el origen funcionamiento, estructura, y otros datos del sol seria propio de un estudio especializado, y aun así seria impreciso, dado que en cuanto al sol pocos son los datos y muchas son las teorías.



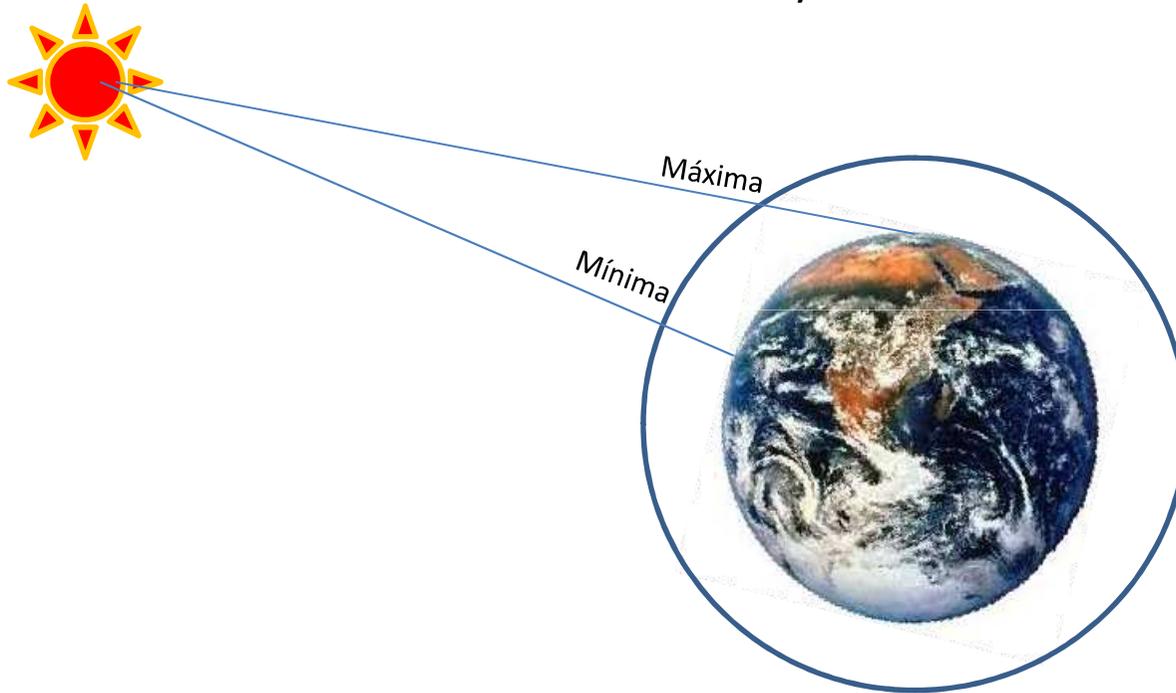
Tomemos pues los datos que consideramos necesarios.

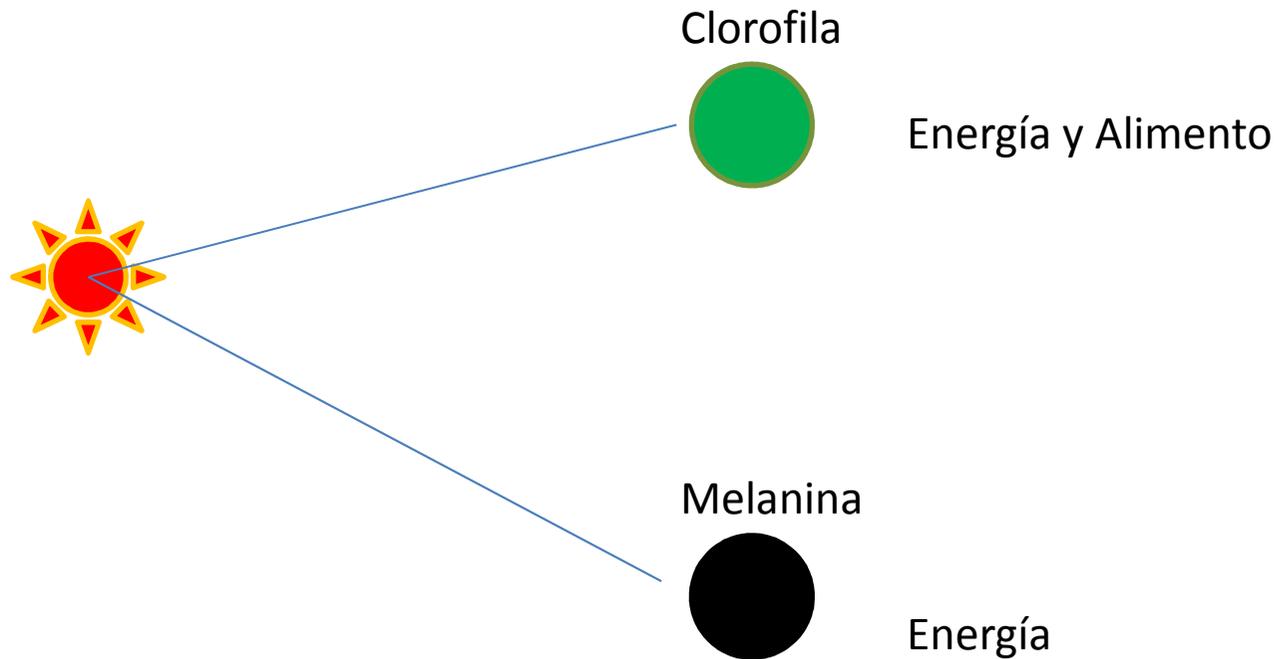
El sol, como toda la materia del universo , tuvo su origen en un solo punto, en el cual ocurrió el llamado “big bang”, ahí puede estar entonces el origen de la vida.

Ese acontecimiento arrojó materia y energía hacia todos lados, se cree que esa materia se fue enfriando y condensando, creando por gravedad soles y planetas. Los soles comenzaron a realizar la fusión de elementos principalmente el hidrogeno y a generar energía.

Emitiendo con esta fusión, radiación electromagnética que es la que nos llega como rayos solares, que se distribuye desde el infrarrojo, hasta el ultravioleta.

La atmosfera filtra los rayos solares, dándonos la máxima protección al amanecer y al atardecer.





La clorofila refleja parte de la energía fotonica de los rayos solares, por eso la percibimos verde, por otro lado la melanina absorbe prácticamente toda la energía y la vemos negra



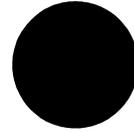
La clorofila, se encuentra en todos los organismos que contienen plastos en sus células, es decir plantas y algas

Su presencia permite la fotosíntesis vegetal, recibiendo la energía de la luz y del agua, retirando el hidrogeno y liberando el oxigeno.

La energía química se almacena en la molécula denominada Adenosin Trifosfato "ATP"

Mediante varios procesos químicos esta energía se convierte en azucars, que pueden ser consumidos por animales, y tomar energía de este modo.

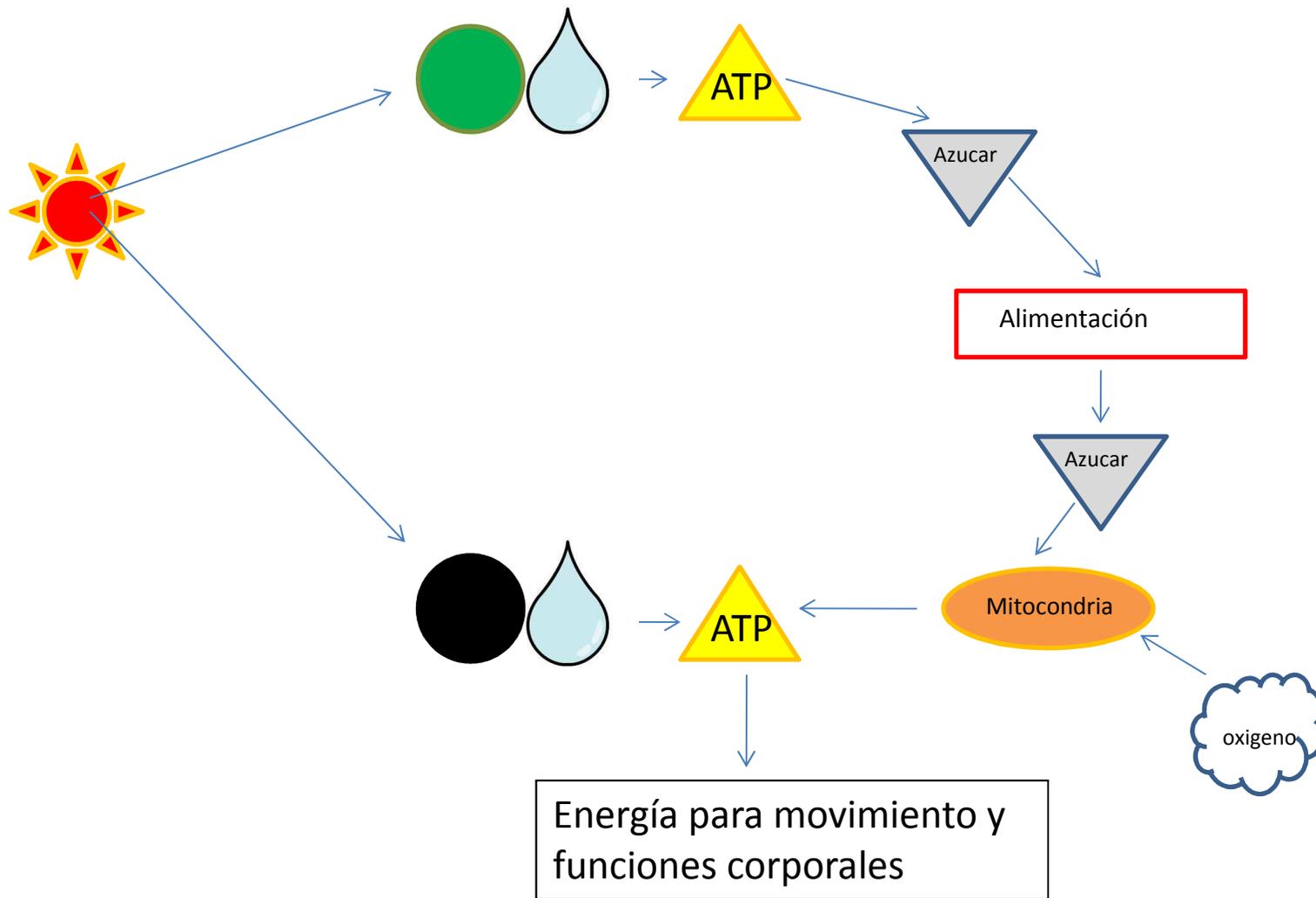




La Fotosíntesis realizada por la melanina es mas eficiente en generar ATP, pero no genera azucares, tiene además la capacidad de unir los elementos del agua nuevamente.

La melanina se encuentra en los animales en piel, cabello, en la medula adrenal, el oído interno, y en la sustancia negra del cerebro.

Sabemos que el envejecimiento reduce la producción de melanina en el organismo, visiblemente en las canas, pero puede pensarse también, que la reducción de melanina es la que provoca el envejecimiento.

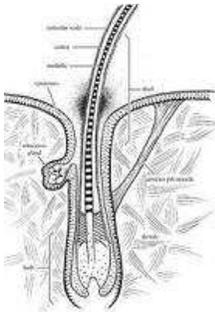


La melanina y clorofila procesan la energía fotónica del sol, retirando el hidrogeno del agua, así pues estos elementos son la base de la fotosíntesis

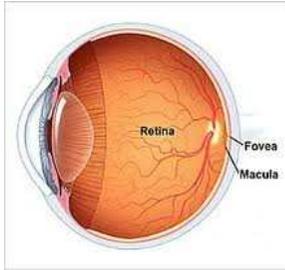
La presencia de melanina en las diferentes partes del cuerpo, además de coloración tendría la función de producir energía si tiene agua disponible para realizar la fotosíntesis.



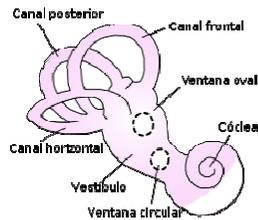
La piel, tiene la función de relacionarnos con el mundo exterior y protegernos de el, contiene melanina, agua y tiene exposición al sol, es posiblemente donde se genere mas energía (ATP)



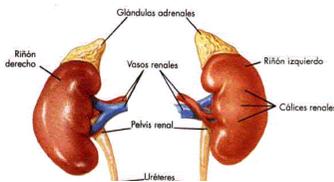
El pelo, tiene la función de proteger el cuerpo del medio ambiente, contiene melanina, esta expuesto al sol, pero no tiene buen nivel de agua, por lo que su producción de energía debe ser mínima.



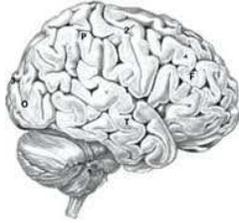
La retina, tiene la función de recibir la luz y mandar información al cerebro, contiene melanina, hay presencia de agua y buena exposición a la luz, es posiblemente generador de energía a través de fotosíntesis animal



El oído, tiene las funciones del equilibrio y de recibir la vibraciones del exterior, el oído interno contiene melanina, poca agua, y poca exposición al sol, es posible que no genere mucha energía, pero la melanina también ayuda a absorber las ondas vibratorias.



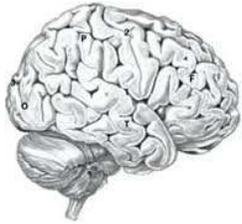
Glándulas suprarrenales, su función es la de regular las respuestas al estrés, a través de la producción de sustancias, contiene melanina, buen nivel de agua, pero no tiene exposición al sol, es probable que no genere energía, aunque puede usar la melanina por su gran capacidad de recibir vibraciones y usar la mínima energía fotonica que le llegue.



El locus coeruleus, esta involucrado en las respuestas al pánico y al estrés, pero no se conoce a ciencia cierta sus funciones, contiene melanina y dispone de agua, pero su ubicación en el cerebro recibe muy poco luz de manera directa.

La sustancia negra, tiene funciones relacionadas con el aprendizaje, pero tampoco se conoce completamente cual es su fin, contiene buen contenido de melanina y agua, y su acceso a la luz solar es limitada.





La Glándula Pineal, a pesar de no contener melanina, sus funciones también están enfocadas hacia la luz , y puede considerarse parte de las vías visuales, regulando los ciclos de vigilia y sueño, además de la regeneración celular. Su ubicación es directamente atrás de ambos ojos.

Esta glándula, como otras partes del cerebro aun no se conocen sus funciones completamente.

René Descartes consideraba que ahí se encontraba el alma, es nombrada por varias culturas como el tercer ojo, brindándole propiedades de clarividencia, se contempla como el sexto chacra o iglesia de filadelfia, se acostumbran practicas para su desarrollo y obtención de sus beneficios.

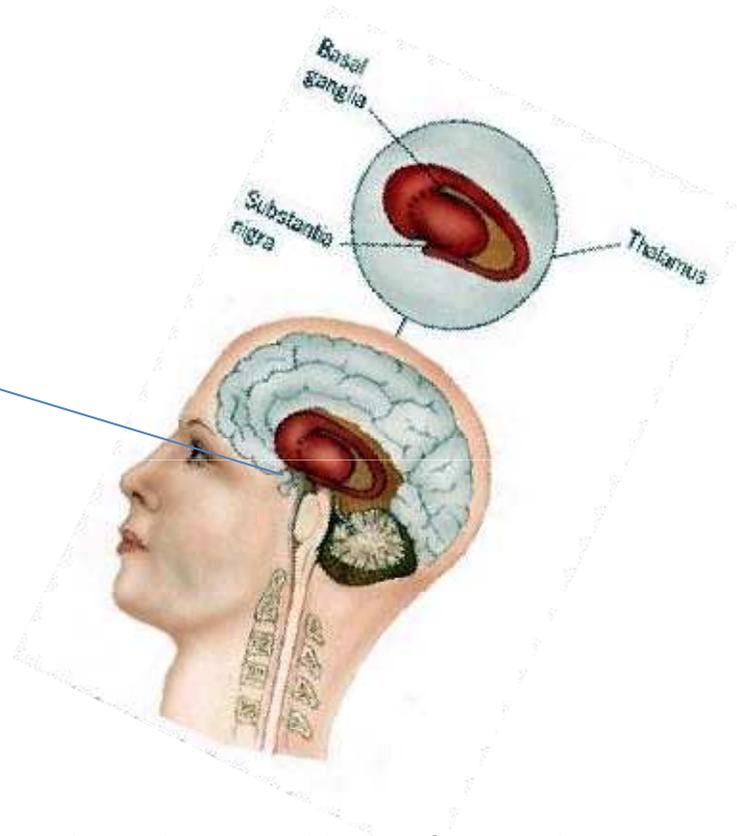
Se activa principalmente con la luz o con la ausencia de la misma.



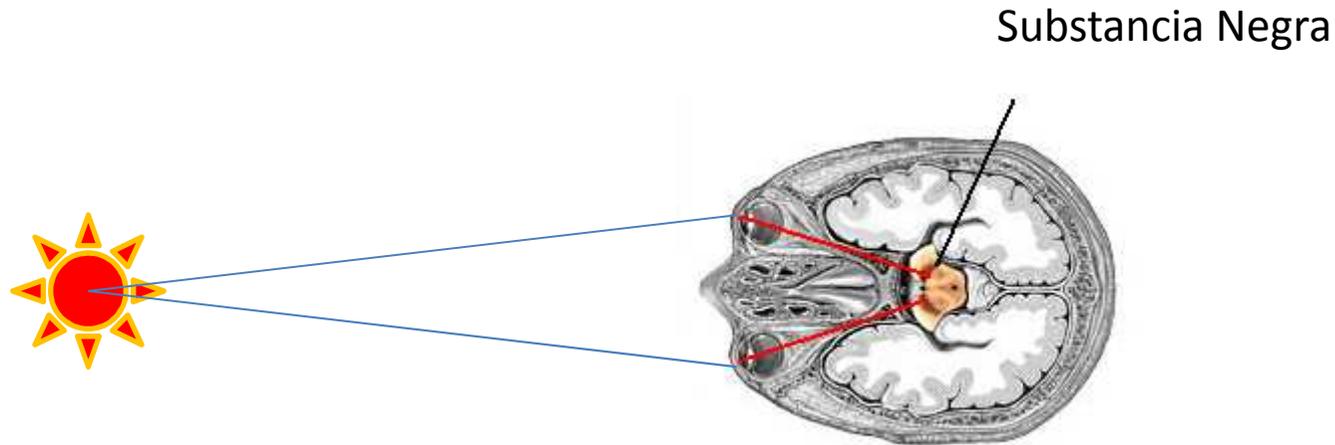
Mirar al sol o Sungazing, es la técnica de recibir la energía del sol observándolo en sus horas seguras, por periodos de tiempo variables, ofrece según sus practicantes, salud mental, salud física y salud espiritual, además de no sentir la necesidad de alimento mas que agua energizada con sol

Por otro lado la fotosíntesis humana, establece que los animales toman un tercio de su energía del sol directamente, a través de la melanina y el agua, que se encuentra en diferentes partes del cuerpo incluido el cerebro

Síntomas Parkinson	Contrario Sensu	Beneficios Sungazing
Fatiga Depresión Irritabilidad Dificultad Movimiento Desequilibrio Demencia	Vitalidad Optimismo Serenidad Agilidad Equilibrio Elocuencia	Aumento de Energía Elimina Depresión Paz interior Salud Física Fuerza Mental



El ojo, se alinea hacia el sol, en dirección a la sustancia negra principalmente, y pudiera llegar hacia el locus coeruleus y a la glándula pineal de manera secundaria.



Esta imagen, nos muestra como el cerebro abre paso a la luz solar a través del nervio óptico, llegando a la sustancia negra.

Según estudios determinan que el cerebro consume el 20% de la energía corporal. Pero probablemente genera muy poco a través de la fotosíntesis humana.

Si logramos llevar la energía del sol a la parte del cerebro que pudiera aprovecharla, entonces tendríamos un cerebro bien alimentado que nos daría mejor rendimiento, y realizar funciones que tal vez ahora desconozcamos.

PRACTICA DE SUNGAZING

Situarse dentro de una hora después del amanecer o de una hora antes del atardecer.



Realizar la observación directa del sol por un periodo de 10 segundos

Al siguiente día aumentar 10 segundos, y así consecutivamente hasta lograr 15 minutos, aquí se logra la salud mental.

Seguir aumentando 10 segundos hasta llegar a la media hora, aquí es donde se logra la salud física.

Continuar aumento 10 segundos hasta llegar a 45 minutos, aquí se lograra la salud espiritual. En este punto se suspende el ejercicio de manera definitiva pudiendo realizarlo de manera ocasional.

Puede dividirse el tiempo entre mañana y tarde.

Es recomendable acompañarse de un practicante del sungazing experimentado.

Que los animales incluidos los humanos, nos alimentemos de la energía del sol, no solo es una teoría, ya esta demostrado por el doctor mexicano Arturo Solís Herrera, incluso creo con melanina y agua, una pila que pudiera dar energía a una lámpara de manera infinita.



Además, patento un medicamento que ayuda a modular la función de la fotosíntesis en el cuerpo humano, ayudando en casos de glaucoma, Alzheimer, Parkinson, y otras mas, aludiendo a que un cuerpo con energía deficiente, es un cuerpo enfermo.

Considero también, que sea la melanina la que ayudara al origen de la vida en la tierra, y además que esta sustancia se genera de manera espontanea, encontrándose aun en el espacio y por su capacidad de absorber la luz, pudiera llegar a ser la tan buscada “materia oscura “ del universo.

Pudiera pensarse que estas son teorías disparatadas, pero los estudiosos de la física cuántica, manejan teorías mas asombrosas, considerando 11 dimensiones, la unidad de todo el universo con la teoría “M”, y hasta considerar universos paralelos.

EL UNIVERSO



Y SU PERCEPCION

El universo es la totalidad del espacio y del tiempo de todas las formas de la materia, la energía y el impulso, las leyes y constantes físicas que las gobiernan.

Nuestra percepción del universo es limitada, pues solo tenemos alcance a un ínfimo espacio, aun así en esta pequeña muestra podemos darnos idea del resto.

Conocemos nuestro medio ambiente, a través de los sentidos, estos hacen llegar la información al cerebro y toma las decisiones que ya tiene previstas, seamos conscientes de ellas o no.

Las ordenes llegan al resto del organismo vía hormonas y enzimas, con el fin de afectar la función de las células.

Creemos que las emociones son propias de nuestra conciencia, pero muchas de ellas son consecuencias del entorno que percibimos.



La capacidad del hombre para sobreponerse al instinto, es la facultad de interpretar las percepciones de un modo superior al programado, y mediante la voluntad, establecer un estado de animo diferente al que nos ordena nuestro cerebro.

Las emociones básicas son, alegría, tristeza, rabia y miedo, son producidas por el entorno y nosotros las calificamos como propias.

Las impresiones, es la interpretación que hacemos de la información que recibimos del entorno, sea correcta o no.

Así pues, nos alimentamos también de las impresiones, dado que ellas modifican el funcionamiento de nuestro cuerpo a través de las sustancias que el cerebro ordena producir.



El ser humano ha desarrollado la capacidad de elaborar situaciones teóricas de su entorno, y las posibles formas de enfrentarse a el, utilizando en ocasiones el juicio y la razón, esto es lo que podemos llamar “pensamiento”.

El pensamiento enfrenta al organismo ante una situación que no existe ambientalmente, pero existe a nivel emocional.

El cerebro percibe estos estímulos como reales, y ordena producir las hormonas necesarias para dar respuesta correcta a cada situación.

El estrés, la ansiedad, la depresión, la ira, producen sustancias que no son utilizadas correctamente, causando desequilibrio y por lo tanto enfermedades, y mas aun si esta situación se mantiene por tiempo prolongado.

Para darnos una mejor idea de cómo llegan los estímulos, es importante analizar cada uno de lo sentidos.





El olfato, es el sentido mas fuerte al nacer, el humano distingue 10 mil aromas diferentes, que son compuestos químicos volátiles en el aire. Nos ayuda a reconocer si los alimentos están en buen estado o no, nos avisa de posibles peligros de gases tóxicos, incendios, etc.

Primitivamente el olfato nos avisa de la presencia de otros animales, sus peligros o la posibilidad de alimentarnos, nos da la pauta para provocar un determinado comportamiento en la misma especie.

Es común que los aromas nos traiga recuerdos mas fácilmente que otros sentidos.

Se han discutido medios para ayudar en la salud vía el olfato, como la aromaterapia y las flores de Bach, estas ultimas tratan de cambiar el estado emocional del individuo para mejorar su estado físico, aludiendo que la enfermedad se produce por desequilibrios emocionales





El gusto es el menos sensible de los sentidos, y tiene mucha relación con el olfato, muchos de los alimentos que ingerimos son primeramente probados por el olfato.

Las sustancias se disuelven en la saliva y por medio de algunas cualidades químicas nos da la sensación de sabor, vía las papilas gustativas distribuidas en la lengua, mejillas, paladar, y otras partes de la boca.

Este sentido nos ayuda conocer que es lo que nos llevamos a la boca, y si es conveniente o no comerlo.

El gusto, es el medio por el cual el cerebro le indica al organismo que es lo que necesita ingerir, y conoce el valor de los azúcares y proteínas, por eso es que a veces nos antojamos con algo. Con la edad también se pierden la sensibilidad de este sentido

Aunque es el mas desvirtuado y mas excedido de los sentidos, nos produce también cambios emocionales.





La visión es la interpretación del entorno, gracias a la luz que el ojo puede percibir, aportando información sobre color, forma, distancia, posición y movimiento.

El nervio óptico transmite los impulsos eléctricos generados en la retina al cerebro donde es procesada la información.

La visión nos muestra que es lo que está delante de nosotros, pero es el cerebro el que nos dice que hacer para cada situación.

Ver una foto de un bebé nos produce ternura, la de un alimento nos puede dar hambre, y ver una imagen del sexo opuesto nos genera de manera inconsciente atracción.

Es la vista la forma más fácil de engañar al cerebro dándole información de la cual realmente no está delante nuestro, y por este modo tenemos la capacidad de analizar con que es con lo que lo alimentamos.





El tacto permite a los organismos percibir las cualidades de los objetos y medios como la presión, temperatura, aspereza, dureza, etc. Se encuentra básicamente en la piel.

Es el medio por el cual el organismo se protege de su entorno dando información al cerebro de si es adecuado o no.

El dolor es parte del tacto y nos indica que hay algo que no esta funcionando bien o que esta siendo lastimado.

Curar el dolor, es solo quitar el efecto, pero la causa sigue persistiendo.

El tratamiento mas antiguo del tacto es el masaje, de manera instintiva nos tocamos donde tenemos dolor.

Puede relacionarse con curación con las manos, pero lo que se hace realmente es estimular el flujo biomagnético.

Una caricia, una palmada en la espalda, tomarse las manos, un pellizco o incluso una bofetada, estimula las emociones vía tacto.





El oído es principalmente el medio con el cual percibimos los sonidos, para que exista un sonido es necesario que alguna fuente vibre, y este se propague a través de la materia.

Las ondas sonoras, es la parte de vibración que el humano puede percibir, aunque toda materia se encuentra en constante vibración y por lo tanto tiene un sonido.

El habla es la forma más común de comunicación humana y el sonido también es ampliamente usado por los animales para comunicarse tanto con su especie como con otras.

La música es una forma de manifestar las emociones y hacerlas sentir a otros individuos.

Existen terapias con la música y sonidos, los cuencos tibetanos aluden a que una vibración más intensa y armónica contagia a otra más débil o no saludable.

La vibración va más allá de lo que podemos escuchar.



La combinación de emociones y pensamientos generan la respuesta al entorno lo cual se traduce a través de las conductas, ya sean adecuadas o no.

La producción de pensamientos y emociones es constante y se produce por estímulos internos y externos, este mecanismo es regulado por la consciencia, aunque la respuesta rápida y poco razonada se denomina subconsciente es parte de lo mismo.

La consciencia es el saber de si mismo, y puede encausar los pensamientos y emociones en determinada dirección ejerciendo la voluntad.



Por otro lado la sugestión, es la forma en que los pensamientos y emociones son dirigidas por una persona distinta del individuo.

Hasta ahora podemos comprobar que los sentimientos y emociones repercuten directamente en nuestra salud, y que pueden ser manipulados tanto por los demás como por nosotros mismos.

El control de pensamientos emociones y conducta, es algo que ha tratado de realizar la humanidad mediante las leyes, la moral y la religión.

Pero es vía el autocontrol que podemos encaminarlas a los fines deseados.

El medio mas común para obtener una buena salud con las emociones y pensamientos, es el optimismo, que es la expectativa de que las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones.



Es muy fácil que los demás cambien nuestro estado de animo, basta una palabra ya sea de aliento o un insulto, para que un insulto se funcione necesita dos personas, una que lo otorgue y otra que lo reciba.

Para mantener una buena salud, es pues importante saber gobernar nuestros pensamientos, emociones y conductas, ya que todo esto genera respuesta hacia el cuerpo a través de sustancias generadas por el cerebro, el mantener un centro permanente de consciencia que nos permita ubicarnos en el quien, el que y el como de nuestros objetivos.

Otra forma de autocontrol del pensamiento es la meditación, que es el enfocarse en un pensamiento específico, o generar un vacío de pensamiento lo cual genera en el individuo la sensación de paz interior y por consecuencia un equilibrio en la producción de hormonas en el cuerpo.

Pasos recomendados para una meditación:



Sentarse cómodamente, centrar la visión en algo o cerrar los ojos, enfocarse un momento en la respiración y realizarla lenta y profunda, relajar poco a poco cada músculo del cuerpo, puedes comenzar con los pies y terminar con la cabeza, puedes realizar la repetición de palabras como “tranquilo”, “relájate”, o bien mantras por ejemplo “om”, te puedes ayudar también visualizando un lugar apacible.

Realizar la meditación el tiempo y a la hora que te sea mas conveniente, recomienda 10 minutos en la mañana y 10 minutos en la noche.

APROVECHAMIENTO



DE LA ENERGIA

Anteriormente analizamos como es que el organismo obtiene energía, y como se distribuye en el cuerpo, así como el flujo magnético que esta produce.

Revisamos como se puede mantener a un individuo con salud plena durante mas tiempo posible.

Pero vale también la pena analizar en que gasta el hombre esa energía que ha tomado de tan diversos medios, ya sea de forma cuantitativa o cualitativa.

En que gasta el humano energía, primitivamente se puede decir que en sobrevivir, actualmente esto toma mas aspectos como serian: trabajar, estudiar, dormir, hacer ejercicio, divertirse, descansar, reproducirse y ejercer creencias.

Cual es el objetivo del hombre al consumo de todo este conjunto de energías que se llama vida, las respuestas son tan diversas, y tan cuestionadas desde que la humanidad tiene consciencia, y aun no hemos logrado dar una sola que sea aceptado por todos.



El **trabajo** es el esfuerzo que realiza el individuo utilizando sus habilidades físicas, intelectuales y profesionales, para la satisfacción de sus necesidades, ya sean dentro del sistema económico como dentro del social, para transformar o mantener su entorno en una situación determinada.

En sus inicios el hombre trabajaba para obtener alimento, mantenerse a salvo y protegerse del medio ambiente con sus propios medios. Ahora utiliza todo el ambiente macroeconómico especializándose en una actividad en específico, coordinándose con la sociedad, para obtener los mismos beneficios pero de forma más eficiente.

El esfuerzo de las personas ha sido aprovechado de diversas maneras por las clases pudientes, primeramente la esclavitud, después el feudalismo y finalmente el capitalismo.

Actualmente un individuo tiene que encontrar su lugar en el mecanismo económico para recibir una remuneración que le permita subsistir, de igual modo que realizar las labores requeridas para mantener su entorno habitable e higiénico según sus costumbres. Es común que se agrupe para distribuir y eficientar estas actividades.



Indistintamente del trabajo que realice cada individuo, ya sea remunerado o no, debería ser compatible con su vocación, pero las limitaciones económicas actuales, en la mayoría no permiten este vínculo.

Actualmente la gente trabaja en su mayoría no porque su labor le guste, sino porque le proporciona dinero, y entre mas dinero, mas cerca estará del nivel de vida económico que desea, aunque esto signifique dedicar mas tiempo al trabajo.

Entre mas trabaje el pobre mas rico se hará el rico. Así esta diseñado el sistema económico actual. Y mas trabajara el pobre por alcanzar el nivel de vida del rico.

Hablar de modelos económicos y problemáticas sociales, es ahondar en algo que no tiene fondo, mientras exista el dinero existirán ricos y pobres.

Pero el objetivo de tratar aquí este tema es como mantener una actitud hacia el trabajo saludable.



Trabajar poco tal vez no me de el sustento necesario pero trabajar de mas tampoco es bueno para el organismo.

Actualmente ser adictos al trabajo parece una virtud, y se es respetado por el nivel económico y de éxito que se puede lograr, pero lograr el éxito o el fracaso ,hunde mas a las personas en este vicio.

Encontrar el balance en el tiempo que se dedica al trabajo, ya sea pagado o de labores del hogar, es fundamental, muchas de las muertes que se dan en estos días es por excederse en trabajar para vivir mejor.

Establezca un tiempo y un horario para realizar sus labores, si después de este horario no termino lo que tenia programado, continúe al día siguiente, tratando de eficientar sus actividades para cumplir en el tiempo que usted determino.

Muchas de las veces el trabajo no se cumple porque se pierde tiempo en otras cosas, y es pretexto para sentirse ocupados todo el día, tal vez por temor o desgano de realizar otras actividades.

Trabaje 6, 8 o 10 horas, pero hágalo eficientemente, y continúe con el resto de su vida.



Pudiera pensarse que **dormir** es una forma de tomar energía, pero es un modo de gastarla de forma mas lenta, si retomamos el tema de la fotosíntesis humana durante la noche se deja de producir un tercio de la energía que requiere normalmente.

Dormir, es el mecanismo que realiza el organismo, que mediante el reposo uniforme del cuerpo, el cerebro ordena la regeneración celular y el envío de hormonas necesarias, para el restablecimiento de la vitalidad.

El objetivo de dormir de los individuos, aun no es conocido por completo, pero lo que si se sabe son las consecuencias de no dormir bien, que van desde mal humor, hasta envejecimiento prematuro, y por consecuencia muerte prematura.

Dormir bien no solo es cuestión de tiempo si no también de calidad, y para obtener un equilibrio hay que saber dormir.

Aquí se presentan algunas recomendaciones para dormir eficientemente



- Dedicar de 6 a 8 horas a dormir.
- Mantenerse despierto en el transcurso del día.
- No tomar café ni hacer ejercicio justo antes de dormir.
- Procure no comer demasiado o quedarse con hambre.
- Mantenga un ambiente y una vestimenta cómoda.
- Establezca un horario para acostarse y levantarse.
- No utilice la cama para las actividades que debe realizar en el resto de la casa.
- Realice una rutina antes de dormir, como lavarse los dientes, un baño, etc.

Al acostarse recuerde que va a dormir, no a pensar, ni a recordar lo que va hacer el día siguiente, ayúdese con este ejercicio:

Comience contando uno al respirar y dos exhalar un par de ocasiones, después ordene a su cuerpo relajarse comenzando por el pie izquierdo, subiendo por las piernas, llegando a la cabeza y bajando al pie derecho, si llegando aquí no se ha dormido, siga de nuevo pero de forma contraria.



Mucha de la energía que gasta el humano se utiliza en el **aprendizaje** de cómo relacionarse con su entorno.

Desde que el hombre nace, ya trae instintos que le indican como comportarse ante diversas situaciones, este es un aprendizaje heredado, pero tiene que adquirir nuevas habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores, a través del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación.

El individuo aprende de las actitudes de las personas que lo rodean, y de las situaciones que le interesan y motivan.

Actualmente los sistemas de educación se enfocan a enseñar los principios básicos que le permitan interactuar con la sociedad utilizando los mismos lineamientos, así como una determinada información que se considere esencial de ser conocida.

Se ha especializado la forma de enseñar, pero no se ha desarrollado en la forma de hacer aprender, lo importante para los sistemas educativos es entregar el conocimiento y verificar que lo reciban, pero asegurar que se mantenga no es prioritario.



Un persona que termina una educación profesional, ha tenido que haber pasado en centros educativos a lo largo de aproximadamente 20 años, el porcentaje de información que retiene de toda la que recibió debe estar entre el 25 y 35%., de esta la mayor parte corresponde a los primeros 3 y lo últimos 7 años, y pasando el tiempo va perdiendo el recuerdo de estos datos si no realiza un trabajo donde los requiera.

Obviamente nos encontramos en un mal aprovechamiento de las capacidades de aprendizaje humanas, y del tiempo y energía que invertimos en ellas, es de primordial importancia hacer una reingeniería del sistema de educación en todos los niveles, enfatizando el proceso de aprendizaje y retención de la información, así como de la motivación y el interés por ella.

Lamentablemente estos cambios afectan muchos intereses, y tendremos que limitarnos al cambio que personalmente cada uno realice individualmente.



Pero podemos dar algunas recomendaciones para que mientras los cambios sustanciales se realicen, aprovechemos de la mejor manera el estudio y el aprendizaje.

- Mantener un ambiente cómodo, físico y emocionalmente.
- Motivar el interés por adquirir los conocimientos.
- Mantener una actitud positiva y alegre.
- La información teórica puede visualizarse mentalmente.
- Probar, investigar o inventar una técnica personalizada para retener la información, con canciones, dibujos, anagramas, o cualquier cosa que le sea útil.

El aprender no es solo propio de los jóvenes, es propio del ser humano, mantenga la motivación por aprender algo que le sea de interés y que mantenga su mente y su cuerpo activos hasta su último aliento.



Primitivamente, realizar las funciones básicas del organismo, como alimentarse y protegerse del medio ambiente, requerían un esfuerzo físico constante, en la actualidad este esfuerzo en la mayoría de los casos ya no es necesario, y por lo tanto para mantener un equilibrio el consumo y uso de energía es necesario realizar un **ejercicio físico** adicional.

El ejercicio es una actividad básica del organismo, pero actualmente es poco practicada. Peor aun con el estilo de vida sedentaria actual y el estrés que se genera, el cerebro recibe la orden de que se esta trabajando mucho, y por lo tanto necesita mas alimento, el resultado, sobrepeso y obesidad.

Vivimos fuera de balance de la energía que es adquirida y la que es gastada, el cuerpo tiene la orden de almacenar la energía tomada en los tiempos de bonanza y reservarla para los tiempos de hambruna.

El no usar el sistema motor, musculo esquelético, va generando que este se vaya atrofiando.

Cuando el cuerpo realiza un ejercicio físico, el cerebro ordena el envío de hormonas que mantengan el cuerpo optimo para la actividad.



Los beneficios de realizar una actividad física constante son:

- Reduce la depresión, ansiedad y estrés.
- Mejora la circulación cerebral, y mejora los procesos del pensamiento.
- Fortalece huesos, cartílagos, ligamentos y tendones.
- Retarda el envejecimiento.
- Atenúa la sensación de fatiga.
- Ayuda a mantener el peso ideal.
- Proporciona mejor aspecto físico y estimulan la autoestima.

Que ejercicio hacer y cuanto tiempo:

Esto varia según las condiciones de cada persona, es recomendable de 30 a 60 minutos diarios, si puede caminar, camine, si puede correr, corra, realice un ejercicio que disfrute y le sea placentero, lo importante es incluirlo en su estilo de vida como parte de sus funciones básicas. El mejorar el aspecto físico debe ser consecuencia y no objetivo del ejercicio.



Cuando el ser humano fue capaz de satisfacer sus necesidades básicas antes de que su día terminara, se dio cuenta que tenía la capacidad para hacer otras actividades, tan diferentes como su creatividad le permitiera para su **entretenimiento**.

Así pues algunos comenzaron a hacer música, bailar, dibujar, realizar competencias, hasta reflexionar sobre la vida misma, y otros se dedicaron a observarlos, así fue como nació la cultura y el ocio.

La cultura fue definida por la UNESCO así: la cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de ella discernimos los valores y efectuamos opciones. A través de ella el hombre se expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden.



El ocio, fue y es la base de muchos de los adelantos en todas las áreas, llegando a ser un amplio sector laboral el consistente en entretener y divertir a la demás población.

Como todo, hay actividades que benefician otras que perjudican y muchas mas que no tienen ningún objetivo.

El entretenimiento ha ganado espacio a otras actividades básicas del individuo, como el ejercicio, el aprendizaje incluso hasta el trabajo y el dormir.

Actualmente el entretenimiento se ha vuelto muy lucrativo, así que hacer perder su tiempo es un buen negocio, y tienen que aplicar diversas técnicas para mantenernos cautivos, y conservar la costumbre de estar usando nuestro tiempo en actividades que no tienen ningún fin.

Es también factor de importancia, el utilizar el tiempo de entretenimiento a favor de la convivencia adecuada con la demás personas que integran su ambiente familiar y colectivo.



Como saber si estamos utilizando de manera correcta nuestro tiempo para entretenimiento.

Salvo excepciones extraordinarias, el tiempo de entretenimiento no debe ser mayor a 24 horas menos las horas dedicadas a funciones básicas del organismo.

Realizar un análisis de las actividades de entretenimiento y ocio que realizamos, determinar si después de efectuarla recibimos un beneficio o una satisfacción, ya sea un aprendizaje, reflexión, o mejoramiento de nuestro entorno, o por el contrario nos perjudica o dejamos de realizar otras cosas, o si simplemente no nos generan nada.

Hacer una lista de entretenimientos sanos y productivos que nos agraden, digamos: leer un libro, pintar un cuadro, cultivar un jardín, aprender a tocar algún instrumento, cualquier cosa que le gustaría hacer en su tiempo libre, y en lugar de prender la televisión a ver que hay para ver, leer la lista y escoger que le gustaría y puede hacer. No incluyo aquí actividades de ejercicio físico, aunque formen parte del entretenimiento ya que considero deben estar dentro de las funciones diarias básicas de un individuo.



Cuando a nuestros antepasados les comenzaron a suceder cosas que simplemente no tenían la capacidad de entender, concluyeron que había algo mas grande y poderoso que pudiera explicarlo, y surgieron así las **creencias religiosas**, para poder dar una justificación a lo que se enfrentaban, así pues teníamos al dios del sol, de la luna, del viento, del agua, de la tierra, de la belleza y hasta de la guerra.

Pudiéramos pensar, que al conocer como funcionan todos estos fenómenos la existencia de un dios saldría sobrando, pero conocer mas, nos ha mostrado todo lo que aun desconocemos y de lo que somos incapaces de comprender, estamos peor que aquel cavernícola tratando de comprender el fuego, no podemos explicar donde termina la materia y comienza la energía, ni donde comienza lo vivo y termina lo inanimado.

Por otro lado tenemos a una lista de seres iluminados que han trascendido con su ejemplo, enseñanzas, y su visión del mundo mas allá de lo físico, y la esperanza de una vida después de la muerte, como Jesús, Buda, Mahoma, Krishna, y muchos otros, tanto conocidos como no divulgados, pero que han existido.



Tenemos tantas visiones diferentes de la religión, que es un tema bastante controvertido, además de que no solo está en juego las almas de sus adeptos, si no también grandes intereses económicos y de poder.

El ejercicio de la religión ha consumido mucho tiempo y esfuerzo, prueba de ellos son todos los templos, iglesias, monasterios, monumentos, libros, etc., que se han realizado en su favor.

En general las religiones nos dan un lineamiento de conductas que nos permitan estar en armonía con Dios, con los semejantes y con uno mismo, con la esperanza de una recompensa después de la muerte. Y no podemos decir que una sea cierta o sea falsa, tendríamos que practicar todas y elegir la que más nos convenciera.

Cuanta energía dedicar a ejercer nuestras creencias, pues si hemos aceptado una religión, lo adecuado sería lo que cada una determine, por lo general es un par de horas a la semana, aunque cabe enfatizar que el correcto ejercicio de nuestra fe corresponde a realizar la totalidad de nuestras acciones cumpliendo en cada momento con los principios y valores que hemos aceptado, es decir somos católicos, mormones o budistas 24 horas al día los 365 días del año.



Debe haber un momento del día, en el cual no se este trabajando ni durmiendo, ni realizando otra actividad, es importante dedicar unos minutos exclusivamente al **descanso** tanto físico, mental y espiritual.

Llevamos una vida bastante apresurada, brincando de una actividad a otra, acumulando tensiones, presiones y preocupaciones, ocupar unos cuantos minutos para alejarnos de todo esto, nos ayudara a darnos una mayor claridad, tranquilidad y entusiasmo para retomar las ocupaciones.

Una buena recomendación es utilizar aproximadamente 45 minutos distribuidos a lo largo del día de la forma en que mas nos ayude, podemos ayudarnos a realizar un descanso eficiente, realizando los ejercicios de respiración, meditación y sungazing que se explicaron en la primera parte.

Los fumadores toman un descanso solitario varias veces al día para tomar humo, hagamos este ejercicio pero sin cigarro y tomemos aire solamente, los beneficios de salud serán evidentes.



La humanidad se ha estado reproduciendo mucho antes de que tuviera la intención de pensar y desde entonces se han gastado enormes energías en la búsqueda de propagar su especie, actualmente seguimos realizando este gasto pero bajo un concepto diferente que denominamos **sexualidad**.

La sexualidad, no implica solamente la procreación, se amplía a lo largo de la vida desde la identidad de género, relaciones personales, pensamientos, actitudes, valores, pero sobre todo el placer.

El individuo recorre su vida en la búsqueda de un complemento que le haga formar una nueva entidad, esto ocurre hasta nivel molecular, dos átomos diferentes con cargas opuestas se unen y forma una molécula con distintas propiedades a las de cada compuesto.

La unión de manera óptima consiste en un elemento masculino y un elemento femenino, actualmente vivimos en un ambiente completamente inestable, en cual las uniones de los compuestos está totalmente desequilibrada, un elemento se une con varios, otros no se unen, y otros se unen teniendo la misma carga eléctrica, el resultado contraproducente está a la vista de todos.



El proceso para la unión actualmente no es nada sencillo, pero ayudaría un poco tener claro cual es el objetivo de la unión, y hacer la selección considerando que se busca una persona de características no iguales sino complementarias, con la cual se pretende mantener un vinculo durante toda la vida, con la intención de eventualmente generar descendencia, usando como base para mantener esta unión, la aceptación, el amor, el respeto, la confianza y la comprensión mutua, enfocándose en sostener una relación armoniosa, placentera y de crecimiento tanto individual como familiar.

Aplicar esta visión nos encamina a darnos cuenta que no estamos únicamente en la búsqueda de la satisfacción del deseo sexual, y que es lo que debemos esperar de una relación, coordinar esfuerzos para mantener la cohesión, esforzarse al máximo para corregir las disfunciones que estemos sufriendo. Si después de todas estas reflexiones, considera que no tiene el interés de mantener una relación o que el esfuerzo no es compartido, seria valida la separación, que si llevamos a fondo este análisis debieran ser mínimas.



Ahora revisaremos el sexo desde con una visión neuroquímico hormonal.

El orgasmo ha sido visto como el momento culminante del placer sexual, el momento de éxtasis seguido por una relajación, se ha enaltecido y glorificado hasta un punto de veneración, pero, es hormonalmente conveniente?.

Las relaciones de sexualidad y el orgasmo generan la producción de diversas hormonas y por consecuencia comportamientos y actitudes.

Las caricias, abrazos y besos, comienzan generando oxitocina, la cual tiene como beneficios, reducción de estrés y ansiedad, regulación de la presión arterial, disminución del dolor, facilita el proceso regenerativo y genera una sensación positiva que mantiene unida a la pareja.

Cuando se comienza a tener contacto sexual la producción de dopamina se incrementa hasta el momento del orgasmo donde se genera un máximo de esta sustancia, cuyo efecto es comparable con el de la heroína en el cerebro.



Después del orgasmo los niveles de dopamina van descendiendo, mas rápido en el hombre que en la mujer.

Los efectos de la dopamina son variables según su concentración, el exceso produce adicciones, ansiedad, actividad compulsiva, agresiones, psicosis hasta esquizofrenia, por otro lado su deficiencia genera depresión, ansiedad, desamor, comportamiento antisocial, y disfunciones sexuales, por ultimo un nivel normal de esta sustancia crea placer, motivación, bienestar y satisfacción en los vínculos.

Subsecuente al orgasmo se reduce la oxitocina y se incrementa la producción de prolactina, la cual tiene como efectos la baja de libido, depresión, hostilidad, dolor de cabeza y en general la sensación de resignación.

El cambio de comportamiento generado por este desequilibrio de hormonas puede prolongarse hasta por dos semanas, durante ese tiempo se puede estar mas irritable, insatisfecho, ansioso o deprimido y dejar de ver el lado bueno de la pareja para notar mas ampliamente sus defectos.



Estos cambios hormonales, van siendo acumulativos, y produciendo la pérdida de interés sexual en la pareja, provocando desde adicciones de cualquier tipo para subir el nivel de dopamina hasta la búsqueda de una nueva pareja sexual.

Es pues, hormonalmente congruente el hecho de enamorarse tener relaciones con una pareja, generar descendencia, desenamorarse y conseguir otra pareja, con el fin de propagar la especie.

Además durante la lactancia, en la mujer se produce niveles mas altos de prolactina, crea un vinculo de cariño y producción oxitocina relacionado con el bebe y ya no con la pareja, resultando el sexo hormonalmente indeseable.

Actualmente nuestra intención va mas allá de la propagación de la especie, requerimos una relación estable, cooperativa, y que beneficie a los integrantes por tiempo indeterminado, es decir pues, vamos en contra de lo que hormonalmente nos es ordenado por el cerebro. Sobrellevar esta contracorriente requiere un constante y voluntarioso proceso de reafirmación del compromiso



Desde la antigüedad se ha conocido este problema, pero observado desde el punto de vista conductual, ahora sabemos que tiene su origen hormonal, aun así, algunas culturas encontraron la forma de sortear todas estas dificultades con el fin de obtener un relación de pareja armoniosa y de beneficios físicos, emocionales y espirituales.

El tantra, el tao, y otras técnicas fueron utilizadas, con el fin de obtener relaciones sexuales mas duraderas, de mayor satisfacción y con mejores beneficios, sin llegar al orgasmo. Consideraban también estas practicas un camino para llegar a la iluminación.

Es evidente que la actividad sexual es primordial para estimular la secreción de hormonas que mantengan al organismo con vitalidad y salud, pero de igual forma es conveniente mantener este nivel de hormonas mediante métodos que nos permitan presévalas, de lo contrario nos veremos envueltos en el ciclo anteriormente descrito en el cual mantener una relación exitosa requiere un esfuerzo y compromisos constantes, luchando contra las indicaciones hormonales que recibimos.

Para la generación de hormonas sexuales, sin desechar energías, existen varias técnicas, exponemos algunas de las mas sencillas.



El Asaj, consiste en que las pareja permanezcan desnudos en la cama pero sin tocarse, así pues, por proximidad se generan estímulos en el cerebro y secreción de hormonas.

El método Karezza, este consiste en que la pareja desnuda realice caricias, besos y permanezcan unidos, sin realizar penetración y sin llegar el orgasmo, esto puede prolongarse por tiempo indeterminado, pudiendo ser incluso una costumbre para dormir, esto genera una importante creación de oxitocina y dopamina, que darán a los individuos un beneficio en sus lazos emocionales.

El Mahituna, es el coito común pero sin llegar al orgasmo, aquí la generación de hormonas se lleva un máximo controlable, y es aquí donde se desarrollaron las asanas tantricas o posturas sexuales que permiten a la pareja mantener una relación sexual creativa y estimulante, cambiando la perspectiva de placer de un momento efímero como lo es el orgasmo, a una conexión sexual placentera que puede extenderse por horas.

Cambiar el paradigma sexual actual es un poco complicado, si tiene usted el deseo y la intención de realizarlo, vale la pena experimentar y mas en estos tiempos donde el placer se busca de forma inmediata, y no mediante un proceso de desarrollo.



Estas practicas fueron observadas y analizadas por Rudolf Von Urbantschitsch confirmando los beneficios en cuanto a los vínculos afectivos se refiere, y publicando el libro “Sex Perfection and Marital Happiness”

Para que esta practica sea mas eficiente debe de contarse con un espacio único y exclusivo de las parejas, un ambiente confortable, y sobre todo el común acuerdo de realizar estas practicas.

Cabe comentar que en algunas culturas la producción y retención de esta energía sexual, también formaba parte del prana y que sus beneficios iban mas allá de lo físico y emocional.

Consideraron que la relaciones sexuales mas que una practica para el placer, es todo un proceso de crecimiento espiritual y de acercamiento a la divinidad, siendo el sexo altamente venerado y respetado. Se explicaba que el acto sexual unía el espíritu y el karma de las parejas. Es para reflexionar que en nuestros tiempo se tome la sexualidad tan a la ligera, y tan superficialmente, que el tener encuentro sexuales con diversas parejas, aun teniendo matrimonio, sea tan común, y pueda llegar a ser visto como parte de la modernidad.

SENTIDO Y OBJETIVO



DE LA VIDA



El fin de cada vida indudablemente es la muerte, y según diversas creencias, después de la muerte es que esta nuestro destino, en la religión católica se castiga por la eternidad a los que realizaron pecados mortales, se envía al purgatorio a quienes pueden purificarse y mas tarde ir al cielo donde van las almas libre de pecado, donde gozaran del paraíso por siempre.

Por otro lado el hinduismo comparte con otras religiones el samsara, el cual es el largo camino que tiene que recorrer un alma con el objeto de lograr su maestría o iluminación el cual sigue el siguiente proceso:

Primeramente, un alma pura se encarna en los reinos mineral, vegetal, animal y posteriormente humano en donde se le asignan 108 vidas en cada una se va generando las condiciones de vida de la siguiente, si terminadas estas no logro la iluminación, sufre un proceso de depuración en el cual recorre los reinos de forma inversa que se puede considerar como el infierno, el alma ya pura nuevamente inicia el camino descrito otra vez, teniendo un total de 3000 ciclos que corresponde 324 mil existencias humanas, terminadas estas, si el alma no logro su objetivo vuelve a formar parte de la divinidad perdiendo su individualidad.



La invitación a hacer las cosas bien, esta hecha, con la promesa y amenaza de un castigo o recompensa eterna, y con el repetir constante de la vida con sus dramas y comedias.

Lamentablemente no tenemos la certeza ni de una ni de otra, contamos únicamente con el tiempo que tenemos entre que nacemos y morimos, y tenemos particularmente un espacio mínimo de acción que es el presente, el aquí y el ahora.

Establecidas las bases, ahora podemos pensar que hacer con la energía que consumimos y gastamos.

Quejarse, lamentarse, arrepentirse, desear lo ajeno, vivir en el pasado, presumir lo propio, despreciar a los demás, o vivir en la ilusión de un mejor futuro, es algo en que gastar su vida, pero no obtendrá ningún resultado positivo.

Por el contrario enfocarse en tener una actitud positiva, digamos de felicidad, es básico, si le dan tres días de vida, no los vaya a gastar llorando, hay quienes viven mas de 100 años y ni así logran ser felices.



Una conciencia superior, indistintamente de como sea nombrada, diseña un rompecabezas perfecto, con mas de 7 mil millones de piezas, todas con un lugar y una función única, en el que cada pieza tiene que colocarse por si sola, y que totalmente armado nos dará las respuestas a las interrogantes que se han generado a lo largo de la historia humana, diciendo “Ah, ya veo de que se trataba”.

Por desgracia hace falta mucho para que se arme, y no en cuestión de tiempo sino de nivel de conciencia, intencionalmente la gente perjudica y explota a los demás, con afanes de poder y de riqueza y los otros guardan rencor y sed de venganza. Es tan aberrante la pobreza extrema, como la riqueza absoluta.

Que le diga yo en estas líneas cual es el objetivo y sentido de su existencia, es igual a que usted me diga a mi que hacer con mi vida, es simplemente cuestión única e individual.

Lo que sí puedo decir es que hay un motivo y vale la pena encontrarlo, y que si actúa en beneficio tanto propio como ajeno, con una actitud positiva, debe ir por buen camino, aunque no sea fácil.

ENFOQUE DE LA ENERGIA



El presente trabajo no estaría completo, sin un método sencillo de llevarlo a cabo, aunque todo depende de los objetivos y de la voluntad de cada persona, así como el interés y la motivación de mantener en control de nuestra propia salud y nuestra propia vida.

Existen muchos libros de motivadores muy exitosos, para nada pretendo hacer algo similar, ni sembrar la idea de éxito y abundancia entre las personas que lean este pequeño cuaderno.

Así pues este será un sencillo remedio casero, para un mal muy común, que es el desperdicio y mal aprovechamiento de la energía humana, así como la ausencia de un fin de la vida claro.

La gente es arrastrada por el caudal de las circunstancias sin oponer resistencia, la energía dispersa no logra ningún fin, enfoquemos nuestras energías para lograr nuestros objetivos.

En la “Ética a Nicómaco”, Aristóteles define los hábitos como aquello en virtud de lo cual nos comportamos bien o mal respecto de las pasiones. El hábito predispone a un sujeto para la realización perfecta de una tarea o actividad. En la medida en que la naturaleza predispone también a un sujeto (puesto que le da inclinaciones) la tradición habla de los hábitos como de segundas naturalezas.

Para cambiar nuestro destino cambiemos nuestros hábitos, el hábito es seguir el sendero ya trazado anteriormente, y para crear un hábito nuevo hay que pasar muchas veces por donde aun no hay camino.

Se dice que repetir una acción durante tres semanas es el término en el cual un hábito puede ser adoptado, así pues establezcamos este tiempo para nuestras pequeñas metas.

A continuación pondré un ejemplo de un “*check list*”, así como el que usa para no olvidar las compras de supermercado, pero con los hábitos que deseamos adoptar.

La siguiente lista tiene una duración de tres semanas, el objetivo es anotar de 17 a 24 días en positivo, de la actividad que deseamos cambiar o incorporar nuestro accionar diario.

Es importante que en la primer lista solo se requiera cumplir un solo objetivo, ya que por consecuencia el segundo habito que tomaremos es el de darle seguimiento a la lista, posteriormente podremos asignar dos o mas tareas por cada periodo de tres semanas, sin excedernos, dado que esta no es un carrera de velocidad sino de constancia.

Check List de Objetivos a Cumplir Periodo 1																					
OBJETIVO/DIAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Tomar dos Litros de Agua																					
Hacer los Ejercicios de Respiración																					
Gaminar 20 minutos descalzo																					
Hacer los 30 minutos de descansos																					
Mantener una Actitud Positiva																					
Realizar la Meditacion																					

Finalmente cuando llenemos nuestra lista, y los objetivos se vayan cumpliendo, quitar de ella los que ya sean hábitos bien formados, dejando espacio para nuevas metas.

De preferencia conservar las listas de objetivos, tratando de anotar las mejorías o los resultados que se vayan generando a lo largo de ellas, esto con el objeto de ver como es que vamos mejorando nuestra calidad de vida.

Así es como poco a poco vamos enfocando nuestra energía y la llevamos hacia el lugar que pretendemos, modificando paso a paso el ahora para mejorar notablemente, el presente y el futuro.

Espero este pequeño método les sea de utilidad, destacando que cada persona se conoce a si mismo, y sabrá cual es el medio por el cual puede llegar optimizar la obtención y aprovechamiento de su energía.



Encontrar un método para lograr el balance entre las energías recibidas y las gastadas es primordial para lograr los objetivos de la vida

