

La Curación por el Agua, resumen del sistema yoguini

El instinto por el agua esta en el fondo de nuestra vida subconsciente y se manifiesta en nuestra vida conscientemente en mayor o menor medida. El 80 por ciento de nuestro cuerpo físico se halla constituido por el agua y es la base del proceso fisiológico del organismo humano por que es el líquido elemental para el funcionamiento del sistema biológico. Las células que componen nuestros tejidos son, en realidad, organismos marinos que sólo pueden vivir rodeados de una solución salina de agua.

Una persona podrá vivir muchos días sin alimento, pero morirá muy pronto si se lo priva del agua. El agua es uno de los agentes naturales primordiales para el organismo fisiológico, y después del aire es el principal fundamento de la vida .

La función del agua en el orden fisiológico nos enseña que se expele de media al día tres cuartos de litro de agua por los poros de la piel en forma de transpiración, y que esta cantidad aumenta en verano. También nos dice que en el mismo lapso de 24 horas despiden el cuerpo humano cerca de litro y medio de agua en forma de orina. Todos los humores del cuerpo tienen el agua como base. La tienen la sangre, verdadera esencia de la vida física; la bilis, los jugos gástrico, pancreático e intestinal, y la saliva.

Entonces la persona sana elimina en forma de orina y transpiración cerca de dos litros de agua.

¿De dónde proceden los dos litros de agua que salen del cuerpo cada 24 horas? Parte de estos dos litros proviene del agua contenida en las viandas, sobre todo en las verduras y frutas; pero la mayor parte ha de proporcionársela al organismo por medio del agua bebida.

La norma básica en materia de higiene fisiológica es que una persona de buena salud bebe, por lo menos, dos litros de agua cada 24 horas. Por consiguiente, no pueden estar sanas las personas que beben menos agua cada 24 horas.

La Practica de beber agua

Primero comenzamos con ajustarnos a las condiciones normales de la Naturaleza, y empezar por beber **un poco más de agua cada día de la acostumbrada, hasta llegar a la dosis normal de dos litros diarios en porciones diversas.**

No se ha de beber toda esta agua de un trago ni mucho menos, desde luego, sino que han de **espaciarse las bebidas en pequeñas dosis durante las horas del día.**

Antes de beber el agua conviene trasegar-la: pasarla repetidas veces de

un vaso a otro y airearla. Durante el tiempo que ha permanecido en las tuberías o en la jarra u otro recipiente cualquiera en reposo, a perdió parte de su oxigenación y para restituírsela hay que airearla de esta sencilla forma.

Quienes lo hagan así, notarán mucha diferencia entre el agua que se ha trasegado y la sin trasegar, con ventaja para la primera, la cual actuará en el organismo con efecto vigorizador y estimulante de las funciones naturales.

Costumbre muy saludable es la de beber un vaso de agua fresca por la mañana al levantarse y otro al irse a la cama, por la noche. El agua restante, hasta los dos litros, se toma repartida durante el día.

Recomendable hacer el hábito sanador de beber a horas fijas las dosis de agua como si fuera pura medicina natural, de manera que en las 24 horas ingerir dos litros. De modos muy diversos el organismo vivo aprovechará el agua que en justa medida se le facilite, ley de vida.

Además de las cualidades que como natural agente curativo le reconocen al agua, sostienen los indues que es mucho más saludable todavía la cargada con suficiente cantidad de prana, que luego describiremos.

Dijimos ya que para airear o pranizar el agua se la vuelca repetidamente de una vasija a otra, como cuando una bebida demasiado caliente se quiere enfriar.

Tal trasiego infunde en el agua vitalidad nueva, una carga de electricidad se activa en el agua al fluir, y va recibiendo también del aire energía pránica. No tiene más que hacer la prueba quien dude de esta afirmación.

El agua pranizada completamente obra en el organismo como un eficacísimo reconstituyente, pues estimula, vigoriza y aumenta la vitalidad si se la emplea en dosis normales.

El agua pura de las fuentes y de los manantiales de las montañas está suficientemente pranizada, y por eso es tan notoria la diferencia entre los efectos del agua del campo y los que produce el agua de la ciudad.

El agua de los centros urbanos puede pranizarse, sin embargo, con un poco de paciencia, trasegándola de una a otra vasija, según ya hemos indicado repetidas veces. Quien alcance a comprender lo que es el agua pranizada y los efectos saludables que produce en el organismo ya no podrá satisfacerse con el agua carente de su esencia vital que beben la mayor parte de los habitantes de las ciudades.

Al absorber el agua es costumbre retener medio minuto el sorbo en la boca antes de tragarla. Los nervios de toda la boca y de la lengua son los

más apropiados para absorber o asimilar el prana del agua.

Muchos indues saben esto, se llenan la boca de agua cuando se sienten cansados de trabajar. Como no necesitan beberla por han bebido suficiente, sino tan sólo asimilar la energía pránica, luego la arrojan.

Puede experimentarlo cada cual personalmente, con la condición de no beber más de la dosis normal de agua, o sea dos litros por día, porque la mayor parte de los occidentales pecan por exceso o por defecto en este punto, mientras que los orientales están acostumbrados a beber la dosis normal desde niños.

AGUA PURIFICADORA

El agua se encarga de limpiar la sangre, eliminando de ella, por los órganos excretores, las materias de desecho, que cuando por falta e insuficiencia de arrastre se acumulan, ocasionan alguna de las muchas enfermedades que afligen a la humanidad.

Al beber 2 litros de agua al día no padecerá las consecuencias del estreñimiento y tendrá buen semblante y mejor salud general, por la fluidez de la sangre y el esponjamiento de los tejidos.

Si no se bebe agua la Naturaleza no tendrá más remedio que extraerla de los humores del sistema o sufrir las consecuencias de la escasez. Si extrae el agua de los fluidos o humores del sistema, el individuo no tardará en enflaquecer, de manera que se le empobrece la sangre, con riesgo de anemia u otra enfermedad causada por dicha deficiencia.

La Naturaleza en lugar de agotar el agua de reserva en los humores del cuerpo, fuerza al organismo a amortiguar su actividad, de lo que resulta un funcionamiento lánguido, de manera que el individuo se expone a varias enfermedades, de las que las más comunes son el estreñimiento, la anemia y la dispepsia. Vemos por doquiera, cada día, enfermos de esta índole, y si los observamos resulta que apenas beben agua, mientras que si estudiamos las costumbres dietéticas de la gente sana nos convencemos de que son habituales bebedores de agua.

AGUA EN LAS COMIDAS

No hay que privarse del agua en las comidas, aunque tampoco ha de beberse demasiado, porque diluirá entonces el jugo gástrico al extremo que se debilitará la acción sobre el papilla alimenticia. Beber el agua a sorbos durante las comidas, para calmar el ardor de la boca, pero nunca en grandes cantidades, que diluirían las materias alimenticias.

Lo importante es no aguar los manjares, es decir, no beber y masticar al mismo tiempo, porque este hábito perjudica la completa masticación de los manjares, tan necesaria para que el estómago pueda digerirlos, pues la

saliva contiene principios activos indispensables a la digestión.

El agua que se bebe durante las comidas queda absorbida muy luego y entra en el torrente circulatorio sin que retarde la función digestiva, a menos que sea muy fría, pues en este caso el estómago puede pasmarse.

Masticar la bebida y beber la comida, es un dicho milenario yogui hindú para conservar la salud.

AGUA CALIENTE : REMEDIO CURATIVO

Si se goza de salud normal, es mejor el agua fresca, según dijimos oportunamente, pues el agua caliente se ha de reservar como medicamento eficaz en los casos de pesadez de estómago, dispepsia, indigestión, estreñimiento y náuseas.

El agua caliente, cuando se administra, bien, es un agente eficaz de la salud, pues los hidroterapeutas saben por experiencia que limpia el estómago y los intestinos con más eficacia que las purgas alopáticas y sin los riesgos a que los drásticos exponen.

El agua caliente, dada como medicina y sin que haya alcanzado a hervir, no sólo lava el estómago, sino que lo descongestiona, disolviendo y facilitando la expulsión de las mucosidades adheridas a las paredes de dicha entraña, cuyo funcionamiento vigoriza y estimula, con lo cual se conjura el riesgo de la dilatación y la dispepsia.

El agua caliente ha de beberse al levantarse por la mañana o una hora después de comer, en cantidad de medio litro y tan caliente como pueda soportarse. **El agua caliente no produce náuseas, como la tibia.** Protestará el paladar al principio contra la ingrata insipidez del agua caliente; pero se le puede agregar una pizca de sal para darle algún sabor, y si estima el sujeto su salud, no tardará en acostumbrarse.

No debe beberse de un trago, sino a pequeños sorbos, despacio y lo mismo que si se paladeara una exquisita infusión de café.

Al beber el agua caliente ha de airearse trasegando con gran cuidado, sobre todo si se la dejó hervir, pues el agua hervida pierde el aire que tenía disuelto, que es una de las condiciones más importantes de potabilidad.

EL PRANA

Filosofía Yoguica Hindú

Los yoguis hindúes practican y enseñan las múltiples formas y aspectos del bienestar físico que llaman Yoga Hatha, un sistema integral de educación

física y de higiene para conservar la salud y aumentar el vigor y vitalidad del cuerpo. El Yoga Hatha es la Medicina Naturista ancestral hindú y esta íntimamente relacionada con la acción terapéutica de la mente o psicoterapia aplicada en el control de los pensamientos y las emociones gracias a la consciencia.

Hay un aspecto del Yoga Hatha que forma parte de este sistema, es la hidroterapia yoguística, que bien merece ser comprendida por su importancia en la Medicina Naturista y en la Auto-sanación.

EL PRANA

Prana es el nombre de la energía universal que penetra todas las cosas, y una de cuyas características es la energía vital que anima al organismo de todo ser viviente.

El prana o energía universal está en todas las cosas y se puede asimilar en los manjares, en el agua y en el aire, transformado en energía vital.

Es posible asimilar el prana del agua y transformarlo en energía vital para remediar los trastornos fisiológicos y beneficiar la salud, la fuerza y el vigor corporal.

Por cierto que no es indispensable creer en la existencia de prana para recibir sus beneficios, porque las excelentes virtudes del agua están a disposición de igual forma, tanto creyentes como incrédulos.

No obstante, la experiencia enseña que cuando la mente acepta que el prana está en los manjares, en el agua y en el aire, se advierte más su influencia, vale decir, que se asimilará el prana mucho más fácilmente que si se desconociera o negara la existencia en todas las cosas de esta energía universal.

El prana existe en el agua, aunque en diferente grado, según las condiciones físicas del líquido. El agua corriente y viva contiene mucha mayor cantidad de prana que la estancada, o muerta.

También el agua de los pozos, aljibes, depósitos, balsas, etcétera, pierde, al quietarse, gran parte de su prana, y mucho más aún cuando es hervida. Puede recuperarse la pérdida de prana trasvasando el agua para airearla.

Aunque sencillo, el sistema es muy ventajoso. La sencillez caracteriza la verdad y la virtud. En la complicación está el peligro. Lo mejor de la Naturaleza es simple y común. Para el yogui hindú el agua es el gran remedio de la Naturaleza, es pura energía eficaz en tratamientos internos y externos. Se la cree leche que la Madre Naturaleza proporciona abundantemente a su prole.

Invitamos al lector a que en estas páginas asimile las enseñanzas sencillas que los yoguis han dado sobre el particular .

Es indudable que la hidroterapia occidental tiene 'muchas semejanzas con la oriental; pero los indios explican sus resultados terapéuticos por la teoría del prana, teoría que ignoran la generalidad de los facultativos occidentales, incluso la mayoría de los académicos y universitarios.

Para comprender claramente el tratamiento hidroterápico, o sea el uso del agua para la cura de los trastornos fisiológicos, es necesario tener un claro concepto del prana, pues éste actúa poderosamente como agente terapéutico en la hidroterapia.

Así como la providencia da el sustento a las avechitas del campo, pero no se lo pone en el pico, así también la Naturaleza proporciona a la humanidad en las plantas, en las hierbas y en las aguas los remedios más eficaces para la cura de sus males; pero al hombre le corresponde descubrirlos y aplicarlos.

Para llegar a tales conclusiones la humanidad ha tenido que recorrer un largo y difícil camino de experimentación, la humanidad reflexiva siempre halla la senda más alegre cuando retorna a la Madre Naturaleza.

Sin embargo, son muy pocos los que le dan al agua la importancia que merece, y muchos menos los que la utilizan inteligentemente en su vida diaria.

Vigilamos el riego del suelo, porque sabemos que de él y del drenaje depende en gran parte el éxito de las cosechas y el consiguiente bienestar económico que la Naturaleza nos brinda.

Descuidamos, en cambio, el riego del cuerpo, y con suma facilidad decimos ligeramente que no tiene la menor importancia.

Muchos padecen de inquietud, melancolía, tristeza, malestar, y se quejan sin saber de qué, cuando toda la causa de su extraño malestar radica en la escasez del agua contenida en los humores del cuerpo.

Del libro : [SISTEMA HINDÚ YOGUI DE LA CURA POR EL AGUA](#)

Recopilación de información : [Agua: sanación y limpieza : acción colectiva](#)