GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

ZENTOPÍA: Qué es el tantra, beneficios y cómo se practica

Comunicados | 15/10/2022 | 00:00

El tantra es una filosofía de la vida y del cuidado del cuerpo, que engloba y sintetiza los principios del yoga, la meditación y el masaje

/COMUNICAE/

El tantra es una filosofía de la vida y del cuidado del cuerpo, que engloba y sintetiza los principios del yoga, la meditación y el masaje

¿Qué es el Tantra?

La filosofía tántrica es una fusión del budismo y el hinduismo. En particular, según una teoría común, el hinduismo heredó el tantra del budismo y luego dio origen a la propia filosofía.

Prueba de ello es que los tantras más antiguos encontrados, que datan del año 350 d.C., están en escritura budista.

La etimología del término procede del sánscrito y significa literalmente "telar, urdir"; según algunas interpretaciones libres, este término puede significar también "principio, esencia, doctrina o técnica".

Mediante la fusión de la traducción literal y la libre, puede decirse que el masaje tántrico es a la vez una forma de liberación de uno mismo, una manera de llegar a la propia esencia y una forma de ponerse en contacto con el alma.

Los masajes tántricos actúan tanto a nivel físico como energético, mediante la creación de un espacio que permite la armonía entre la energía masculina y femenina, Shiva y Shakti, el Ying y el Yang taoístas.

El propósito de esta práctica es devolver a la vida y canalizar adecuadamente la energía

Kundalini, que porta el secreto de la iluminación.

Todavía hoy existe un debate abierto sobre la clasificación del tantra: ¿puede considerarse un tipo de yoga o no?

En la antigüedad, no cabe duda de que el yoga y el tantra se consideraban dos disciplinas distintas y diametralmente opuestas.

- El yoga clásico tiene como base la experiencia del Purusha, es decir, el hombre como testigo de la salida del alma de la naturaleza, para enfatizar la escisión y la profunda ruptura tanto con la naturaleza como con la vida y el mundo fenoménico; es precisamente por esta razón que se renuncia a todo esto.

- El tantra, en cambio, parte del extremo opuesto. Acepta la divinidad del alma individual pero no parte del polo espiritual, sino del polo material, Prakriti la Matriz creadora. Es precisamente la materia la principal divinidad de la humanidad; y la propia humanidad proyecta en ella toda su irracionalidad

Sin embargo, a pesar de esta separación inicial, con el tiempo la disciplina del tantra se extendió tanto al típico lamaísmo budista como al taoísmo (una doctrina típica china), lo que ha llevado hoy en día a una fusión completa de estas disciplinas.

Esta fusión, sin embargo, sólo existe en la práctica, porque a nivel teórico siguen siendo disciplinas diametralmente opuestas.

Beneficios del tantra

Para poder comprender plenamente los beneficios que podría aportar el masaje tántrico, habría que entender primero las formas en que se transmite. Es bien sabido, de hecho, que hay dos caminos del tantra:

- El camino de la mano izquierda, al que pertenecen todas las prácticas que forman parte de la unión sexual entre el hombre y la mujer. La esfera sexual, de hecho, se considera parte integrante del camino espiritual. El camino de la mano izquierda es el resultado de la idea de que

el conocimiento no es racional, es oculto y no puede ser comunicado a través de procesos lógicos o verbales, a través del lenguaje humano, sino que requiere un lenguaje que hable al interior del practicante. Uno de los lenguajes metafóricos que pueden ser evidentes, sencillos y al alcance del ser humano fue precisamente el lenguaje sexual, que se utilizó para describir los procesos de la alquimia.

- El camino de la mano derecha, al que pertenecen todas las prácticas que implican una unión energética entre el hombre y la mujer. Hoy en día, muchas escuelas occidentales y algunas escuelas de origen indio de vama marga, o camino de la mano derecha, ya no interpretan las metáforas sexuales y las ponen directamente en práctica.

Los beneficios son tanto físicos como mentales. El primer y mayor beneficio es sin duda el logro del autoconocimiento, a través de la meditación, la postura y la respiración.

Otros beneficios son:

- Mayor fluidez de los movimientos corporales mediante la práctica de asanas, es decir, posturas que favorecen la armonización de todas las energías del cuerpo

- Mejorar el control de la respiración mediante el pranayama, es decir, mediante la ampliación de la dimensión del prana (respiración). Esto reorganiza la energía vital del cuerpo, estabiliza la mente y desarrolla un nivel superior de conciencia

- La tranquilidad de la mente, que se transforma en tranquilidad en la vida cotidiana mediante la meditación tántrica

Principales elementos del Tantra

Desde la antigüedad, según los conocimientos actuales, se mencionan tres elementos principales en referencia a las técnicas tántricas: el mantra, el yantra y el mandala, a los que hay que añadir el mudra y nyasa.

- Mantra: la ciencia del mantra se centra en las modificaciones y cambios de la materia, que se entiende como energía. De hecho, según la ciencia, se sabe que el universo nació de la energía,

a través del big-bang. De este modo, a través de la meditación se reconecta con el sonido interior que es hijo del sonido del big-bang

- Yantra: son diagramas basados en las formas de la geometría sagrada. Las formas en sí mismas remiten a los conceptos de principios eternos y energías atemporales; son el resultado de la combinación constante de números irracionales y secuencias mágicas (como la griega Pi). Cada una de estas energías puede ser canalizada en la contraparte física, un símbolo de superación (como el ADN)

- Mandala: no simbolizan una energía concreta, sino el universo en su totalidad, cómo el microcosmos y el macrocosmos entran en contacto. El mandala, a diferencia del yantra, no se centra en la forma finita, sino en la creación de la misma, que alinea con el universo

- Mudra: se consideran el equivalente a los asanas, con la única diferencia de que se realizan con las manos. En este caso, se supone que la mano en su totalidad representa el universo, mientras que los dedos representan sus cinco elementos. La deducción es que, al trabajar en la propia mano, se puede trabajar tanto en el macrocosmos como en el microcosmos

- Nyasa: son los vínculos que existen entre los mantras y los puntos ocultos del cuerpo, que se llaman marma. El vínculo consiste tanto en la apertura de los chakras como en la liberación de la kundalini y el desarrollo de todos los canales de energía.

Cómo se practica el tantra

El masaje tántrico utiliza todos los principios de la ciencia tántrica para estimular ciertos puntos delo cuerpo con alto contenido energético. De hecho, la persona que se estimula en esos puntos experimenta un gran placer sensual y mejora significativamente su conciencia y autoestima.

El punto de partida son las antiguas enseñanzas indias, que se inspiran en las ideas de las culturas prevédicas.

Era muy utilizado, por ejemplo, por los antiguos habitantes de Harappa, asentados en la India desde hacía milenios. Como las mujeres se asocian con el agua, el masaje tántrico se practicaba en casas con una gran piscina. Se practica mediante toques suaves, delicados y circulares.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/187250-zentopia-que-es-el-tantra-beneficios-y-como-se-practica.htm