

Taller de Sexualidad

Recapitulación

La naturaleza del tema tratado en esta oportunidad, de naturaleza eminentemente práctica, hace conveniente efectuar un pequeño recuento de los temas tratado hasta aquí.

En el Taller de Sexualidad nº 8, se habló acerca de las concepciones orientales de la sexualidad, que la vinculan estrechamente con el misticismo. En ellas se concibe al individuo provisto de una energía primordial, proveniente del nacimiento y de una economía de intercambio energético con el medio y la naturaleza. La hipótesis es que si esta energía se preserva y se cultiva, permite el acceso a dimensiones de existencia espiritual a través de la formación de un cuerpo de espíritu y a una vida más plena, realizada y longeva.

La forma más usual en que la energía se disipa es a través de la emisión seminal, ya que se plantea que en estos fluidos reside lo esencial de ella.

En términos generales existen dos caminos: el ascetismo sexual practicado en forma individual y el de pareja. En ambos casos se desarrollan técnicas específicas que permiten el control de la emisión seminal en el orgasmo, transformando a éste en una experiencia "total", de comunión con el universo. Junto a las técnicas de control corporal se practican

disciplinas meditativas destinadas a aquietar la mente y la comunión con el mundo espiritual.

Respiración

Mencionar todos los beneficios de una adecuada respiración escapa las posibilidades de este artículo y por ello nos centraremos principalmente en los aspectos relacionados con la sexualidad.

Esta función fisiológica fundamental ha sido desarrollada como arte y como ciencia por milenios en la tradición taoísta y en el yoga. En ambas tradiciones los objetivos son similares, aún cuando sigan caminos ligeramente distintos.

En lo esencial, en estas disciplinas, los ejercicios respiratorios buscan un doble objetivo: mejorar las funciones corporales y por esta vía la salud y por otra, jugar un rol de moderador o puente, aquietando la mente y a la vez regular el ritmo durante el orgasmo, posibilitando el control de la eyaculación.



Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12nºs) de

Revista

ecovisiones

Click aquí



circulación sanguínea. La dilatación de 4 mm. adicionales del diafragma aumenta en alrededor de 1.000 ml. el volumen pulmonar.