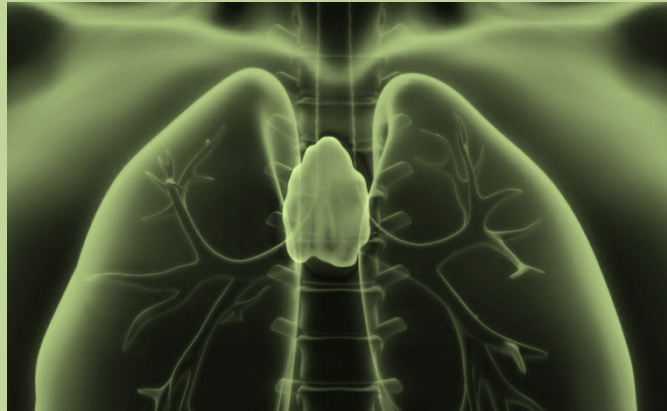


# El Timo

En el centro de nuestro pecho, tras el esternón, está el timo: una pequeña glándula perteneciente al sistema linfático y formada por dos lóbulos. Crece bastante en nuestros primeros años de vida y, a partir de la pubertad, tiende a menguar.



Esta glándula se encarga de generar las hormonas del crecimiento y los linfocitos T, un tipo de glóbulos blancos que ayudan a proteger el cuerpo de las infecciones.

Se dice que los estados emocionales impactan en el funcionamiento de esta glándula. Que la alegría, la tranquilidad y la confianza hacen que aumente su tamaño y su actividad, mientras que el estrés, el miedo o la preocupación pueden hacer que se encoja y disminuya su desempeño.

## PERSPECTIVA DEL YOGA

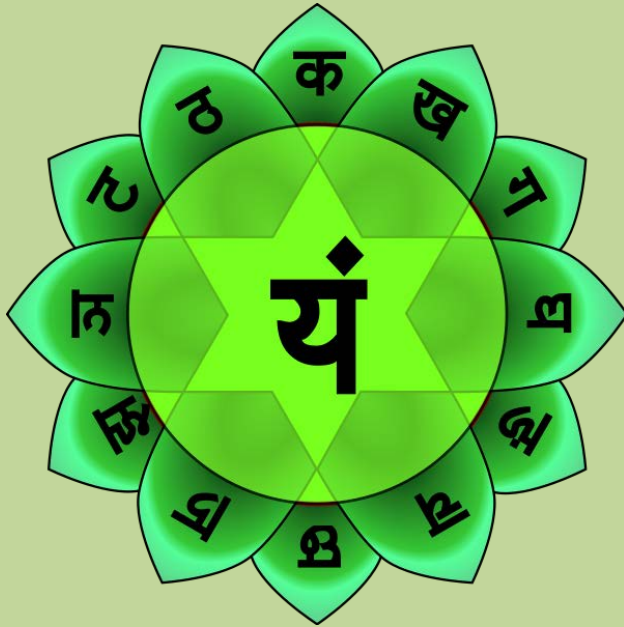
Tanto el yoga físico como la meditación (yoga interno) sirven para prevenir el estrés y para contrarrestar sus efectos negativos.

En esta sesión, estimulamos el timo y el sistema inmunológico con posturas invertidas y de extensión (asanas), ejercicios de respiración (pranayamas), estimulación directa y mantras (yam).



Para combatir el estrés y fortalecer nuestra respuesta inmune es fundamental realizar la práctica de yoga en función de nuestras posibilidades, respetando los límites de nuestro cuerpo y su ritmo de progresión.

# Anahata



El cuarto chakra, anahata, es el chakra que funciona como enlace entre nuestros chakras inferiores, relacionados con nuestra parte terrenal, física, corpórea y nuestros chakras superiores, relacionados con nuestro lado mágico, sutil, trascendental. Es la unión del cielo y la tierra, de cuerpo y alma. Es la combinación que nos hace humanas.

Al ser el chakra inferior de nuestros chakras superiores es algo así como el asiento del alma. Por eso, abrir el timo, el corazón, es abrirnos a la compasión y al perdón.

También es abrirnos a regalar nuestros dones a los demás. Decimos que “damos de corazón”, porque “dar” nace del corazón. Energéticamente, las manos son una extensión de nuestro corazón. Por eso nuestras manos y nuestros brazos han estado tan presentes en esta práctica de hoy. Como nuestras alas. Dándoles poder, presencia, fortaleciéndolas y honrándolas. Por eso hemos hecho un saludo del pájaro, animal que responde al elemento aire, como nuestro chakra anahata.



La poesía “Aparigraha” es del libro *Yoesía*, de Carmen Badesa Monreal. Aparigraha es el yama o regla ética de la filosofía yogui que habla de la importancia del desapego, de no acaparar ni apoderarse. Es dejar que todo fluya sin querer retenerlo, dejándolo ir. Es el yama vinculado al chakra corazón. Amor con desapego.