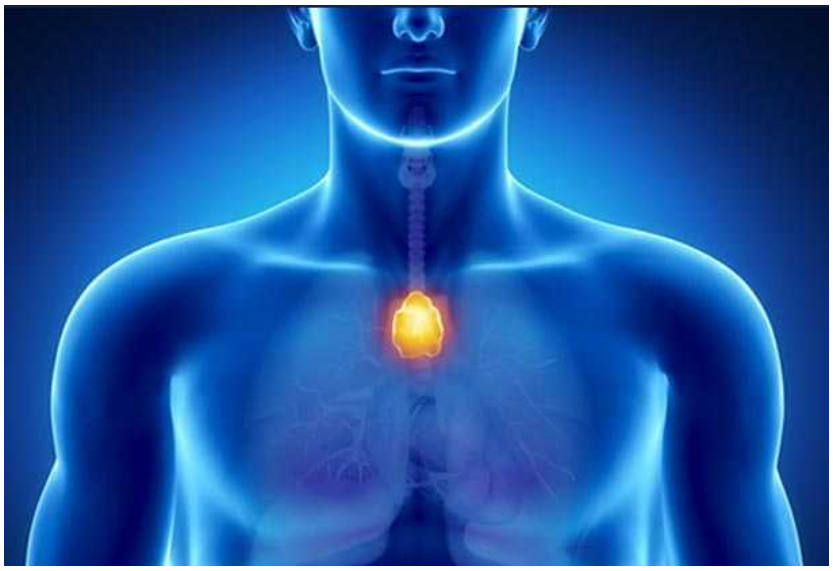
EL TIMO - LA LLAVE DE LA ENERGIA VITAL.



Situado en el centro del pecho, detrás del esternón, el hueso donde la gente toca cuando dice 'yo , queda una pequeña glándula llamada Timo. Su nombre en griego, *thýmos*, significa energía vital. Hoy en día sabemos que su función es primordial para el sistema inmune o de defensas y que sus células están emparentadas con las del corazón.
Nuestro sistema inmunológico es un sofisticado sistema diseñado para proteger nuestro organismo del ataque de virus, bacterias, hongos y células malignas. Posee un monitoreo constante de nuestro cuerpo y allí dónde detecta alguna anormalidad, lanza los glóbulos blancos para restituir el tejido normal, y lo hace con una eficiencia notable. Toda la especie humana debe su supervivencia a este maravilloso sistema que nos protegió mucho antes de que existieran antibióticos, medicamentos, medidas higiénicas, etc.
Sin embargo, como todo sistema de nuestro cuerpo también puede estar sometido a desequilibrios, de tal forma que cuando funciona con menor capacidad de la normal aparecen las enfermedades. Esto también abre las puertas a la invasión de todo tipo de microorganismos que aprovechan estas brechas para su ingreso.
Otro tipo de enfermedades de nuestro sistema inmunológico son las autoinmunes, que son aquellas dónde nuestro "ejército interno" se enloquece y termina atacando a tejidos normales de nuestro cuerpo. Algunas enfermedades autoinmunes son la esclerosis múltiple, la fibromialgia, el síndrome de fatiga crónica, el lupus, etc . En este caso existe un lazo detectado entre el aumento del estrés y los picos de ataque de estas enfermedades.

El general que dirige este sistema defensivo es la glándula Timo, que se encuentra en el centro de nuestro pecho. Desde allí comanda todas las "operaciones" de defensa. Numerosas investigaciones han demostrado que esta glándula está fuertemente influida por los estados emocionales. Una intensa carga emocional negativa puede hacer que disminuya su capacidad hasta en un 50%. Por eso es que después de grandes disgustos es más probable que se desarrollen enfermedades en nuestro cuerpo.
El timo crece cuando estamos alegres y encoge cuando estamos estresados y aún más cuando nos enfermamos. Esa característica confundió durante mucho tiempo a muchos, que a través de las autopsias y siempre lo encontraba achicado y encogido. Se suponía que se atrofiaba y dejaba de trabajar en la adolescencia, tanto es que durante décadas muchos médicos bombardeaban timos perfectamente saludables con altas dosis de rayos X, creyendo que su 'tamaño anormal' podría causar problemas.
Más tarde la ciencia demostró que, así mismo aunque encogiéndose después de la infancia, él sigue siendo activo; es uno de los pilares de nuestro sistema inmunológico, junto con las glándulas adrenales y está directamente relacionado con los sentidos, la conciencia y el lenguaje.
Como una central de teléfonos por donde pasan todas las llamadas, hace conexiones tanto hacia afuera como hacia adentro. Si somos invadidos por microbios o toxinas, reacciona inmediatamente produciendo células de defensa. Pero también es muy sensible a imágenes, colores, luces, olores, sabores, gestos, toques, sonidos, palabras y pensamientos.

El Amor y el odio lo afectan profundamente.

Los Pensamientos negativos tienen más poder sobre él que los virus y bacterias, entonces el timo intenta reaccionar y se debilita, luchando contra un invasor desconocido “solo pensamientos” y abre espacios; entonces el sistema inmune se debilita y las infecciones sobrevienen.
En compensación, pensamientos positivos consiguen activar todos sus “poderes”, recordando que la fe remueve montañas.

Ejercicios para activar el timo.

Puedes ejercitar el timo para aumentar su producción de bienestar y felicidad, ganar en fuerza y salud. Te recomendamos estos ejercicios por la mañana, al levantarse, o en la noche antes de acostarse:

a De pie, las rodillas ligeramente dobladas, (la distancia entre los pies debe ser la misma de los hombros). Ponga el peso del cuerpo sobre los dedos y no sobre el talón y mantenga toda la musculatura bien relajada.

b Cierre una de sus manos y comience a dar golpecitos continuados con los nudillos de los dedos en el centro del pecho, marcando el ritmo así: una fuerte y dos débiles. Siga haciéndolo entre 3 y 5 minutos, respirando tranquilamente, mientras observa la vibración producida en toda la región toráxica con 20 toques por la mañana y 20 toques por la noche es suficiente.

Desde muy antiguo los sabios de Oriente estaban conscientes de esta relación entre Timo y Salud, por lo tanto diseñaron numerosos ejercicios para fortalecerlo. Uno de los más efectivos es el ejercicio de El Sol en el Pecho.

Ejercicio: El Sol en el Pecho.

- Póngase cómodo.
- Busque su lugar tranquilo y aireado.
- Masajeé suavemente el centro de su pecho.
- Visualice que allí hay un capullo de una flor que se va abriendo despacio a medida que recibe su cálido masaje. Esta visualización activa nuestra glándula Timo.
- Con el puño flojo golpee amablemente el centro del pecho. Siga visualizando la flor que se abre.

Ahora comenzamos el ejercicio propiamente dicho después de la preparación anterior.

- Extienda sus brazos hacia adelante, palma frente a palma.
- Cierre los puños. Esa va a ser la posición de partida.
- Inhale por la nariz en forma lenta y profunda, al mismo tiempo traiga sus codos bien hacia atrás, bien pegados al cuerpo. Intente que sus omóplatos se acercan lo máximo posible y que el pecho se abra bien.
- Retenga el aire.
- Visualice entonces un sol brillante y poderoso en el centro de su pecho. Sienta su calor y poder de vida.

Cuando llegue al límite de la retención, exhale por la boca entreabierta, mientras lleva sus brazos a la posición de partida. Repita la técnica de 5 a 15 minutos. Si ya tiene problemas en su sistema inmunológico conviene hacerla varias veces al día, todos los días hasta alcanzar mejoría evidente.