



Pastor. Gregorio Makridis  
Ministerio Filadelfia  
10 de Febrero de 2014

## MEDITACION ORIENTAL, ACUPUNTURA Y YOGA INSTRUMENTOS OCULTOS

En esta ocasión mi interés es apuntar y desenmascarar la meditación oriental, y sus diversos métodos de medicina y su relación con las religiones orientales y la directa influencia demoníaca en estos métodos.

**EL SIGUIENTE TESTIMONIO ES DE UN EX GURU DE LA MEDITACION YOGA DONDE NOS DA POTENCIALES INFORMACIONES SOBRE LAS TRADICIONES ORIENTALES OCULTAS.**

Los ritos del Yoga y la "Meditación Trascendental" tienen sus raíces en creencias religiosas ORIENTALES PAGANAS (Hinduismo), totalmente contrarias al Cristianismo, el Karate, el Yudo y el Acupunturismo también tienen sus raíces en creencias religiosas nor-orientales paganas tales como el Budismo, Taoísmo y otras.

En la actualidad estas practicas están relacionadas con la NUEVA ERA.

La acupuntura, el biofeedback, la quiropráctica, la kinesiología, la homeopatía, Feldenkrais, reflexología, Rolfing, masaje de polaridad, tacto terapéutico, la meditación, la visualización, sanación psíquica, la sanación mediante cristales (cristaloterapia), metales (metaloterapia), música (musicoterapia) o colores (cromoterapia), las terapias de reencarnación y, por último los programas en doce pasos y los grupos de auto-ayuda, todas estas practican ocultan y no apuntan AL VERDADERO SANADOR QUE ES EL MISMO CREADOR, sino que dicen la misma mentira del huerto, que la fuente de la sanación está dentro de nosotros mismos, que la podemos alcanzar cuando estamos en contacto con nuestra energía interior o con la energía cósmica.

Los centros de acupuntura suelen utilizar abundantemente nombres de origen chino o japonés para identificarse, promoviendo la superstición y ocultismo: horóscopo chino, Tarot, el 'mundo de I-ching' (un oráculo) y mucho más.

El fundamento de la Acupuntura, Yoga y meditación tiene mucho que ver con la "Filosofía Taoísta

del Ying-Yang”, los 2 aspectos opuestos y complementarios, con que se puede manifestar la energía universal.

“Cristianos” que hacen cita para hacerse la Acupuntura en sus cuerpos, no sabiendo que están abriendo puertas ocultas a los demonios en sus vidas.



Los principios de la acupuntura, Yoga y meditacion como otros diversos metodos se restringen al CONCEPTO MISDTICO - espiritual de la "Energía" (=Chi) como los relativos a los "chakras" que forman parte del "taoísmo", además, se basan en la creencia mágica (300 años A.C) de que cada órgano del cuerpo, como cada planeta, clima, color o reacción psíquica, le corresponde uno de los cinco elementos (Wu Xing) y símbolos: madera, agua, fuego, metal y tierra.

El tao es una doctrina para la cual el equilibrio (o el desequilibrio) entre los dos principios generadores del universo, el yin y el yang, caracteriza a todos los elementos que crean al mundo.

La acupuntura se basa en la premisa de que el cuerpo humano, como parte del "Universo", es atravesado por la fuerza vital (ch'i), que se divide en dos corrientes energéticas opuestas entre sí (yin-yang).

Estas dos corrientes, circulan cada una por seis, (actualmente se conocen 26) conductos principales (meridianos) en los cuales se encuentran 365 puntos ch'i. Mediante la penetración constante de energía vital universal, se mantiene en movimiento la circulación de la sangre. Si en un momento preciso en un punto concreto hay poca o demasiada energía ying o yang, se producen bloqueos en la corriente energética.

La consecuencia es una enfermedad. Mediante la punción con una aguja, de las cuales existen nueve tipos, se elimina el exceso o la escasez, en este punto concreto, de una de ambas energías. El estado de estos meridianos se puede determinar tomando el pulso.



Tras lo anterior, conviene aclarar tres cosas:

- 1) la circulación de la sangre tiene una explicación más bien biológica, física y no mística,
- 2) ¿que cree? No hay evidencias científicas que demuestren la existencia de dichos conductos o "meridianos energéticos" como supone igualmente la REFLEXOLOGIA, que no son los nervios principales que corren a lo largo de nuestro cuerpo, y
- 3) la noción "energía" o de "chi" no es aquí conforme a lo descrito por la Ciencia, sin, recuerde, a la cosmovisión hindú, esto es, a la deidad "Parvati" quien sería supuestamente la encargada de realizar

la curación.

Es decir, como vemos, los orígenes de esta técnica son mágicos y su filosofía que le sirve de fundamento médico es mística-espiritual (taoísmo). No es casual que la palabra "acupuntura" se encuentre contenida dentro del DICCIONARIO ESOTÉRICO de Marc Roberts.

A continuación citamos a Daniel Reid, autor del bestseller internacional "El tao de la salud, el sexo y la larga vida, a fin de que ustedes mismos terminen por aceptar estas refutaciones. Reid es considerado "autoridad indiscutible en estos temas". Observen lo que dice en su libro MEDICINA TRADICIONAL CHINA y se convencerán de que no hay manera de defender la acupuntura por la vía de la razón.

"La primicia de la energía sobre la materia, de la función sobre la forma, es uno de los rasgos más característicos de la medicina tradicional china.

Tanto el cielo (las energías cósmicas) como la tierra (las fuerzas naturales) tejen los patrones del sistema energético humano que aparecen codificados de forma permanente en los filamentos del ADN de cada una de las células del cuerpo.

Las distorsiones de los patrones energéticos humanos siempre son la causa fundamental de la enfermedad y la degeneración, y estas distorsiones, a su vez, se deben a la exposición de "energías externas anómalas" o a "energías internas desequilibradas".

Para la medicina china, la enfermedad física es la última manifestación sintomática de antiguos desequilibrios, deficiencias, obstrucciones y otras anomalías crónicas en el flujo y los patrones del sistema energético humano, que se curan mediante la restauración y el reequilibrio de las energías internas desordenadas y el restablecimiento de la armonía energética con el entorno"



Tanto el budismo como el hinduismo comparten los mismos principios energéticos metafísicos.

Los riesgos de su aplicación son tanto físicos como espirituales.

Un grupo de profesores de la UNAM y de la UAM, señalan en su libro ACUPUNTURA Y HOMEOPATÍA. DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES FRECUENTES, una larga lista de más de 23 lesiones graves como consecuencia de "punzar puntos peligrosos" que, indican, están "prohibidos".

PERO EN ESTE PUNTO NOS INTERESA MAS LOS RIESGOS ESPIRITUALES, PERSONALMENTE TENGO UN AMIGO QUE DESDE QUE HIZO ACUPUNTURA, NO LE INTERESA ESCUCHAR NADA DE CRISTO, LO RECHAZA Y LO VE COMO UN CUALQUIER HOMBRE SABIO MAS NADA, SUS CONDUCTAS EN ESTE

MOMENTO ESTAN SUJETAS EN UNA FALSA REALIDAD, INCOHERENCIA Y LIJURIA.



## **SOBRE EL REIKI**

"Terapia holística"

REIKI: REI=UNIVERSAL KI= ENERGÍA (ENERGÍA VITAL UNIVERSAL)

Es un movimiento de raíces paganas orientales, propagado en Europa y países subdesarrollados que tiene personas entrenadas, que mente en blanco para abrir los Chakras y así utilizar el poder de hacer milagros, "que es el poder innato para sanar con que todos nacimos".

Definido también como un sistema de "equilibrio energético, es una terapia alternativa de sanación desarrollada por el monje japonés Mikao Usui (1865-1926). En abril de 1922, Usui creó el Usui Reiki Ryoho Gakkai (Sociedad Usui Reiki de Método de Sanación). Pretende lograr la curación a través del acercamiento de las manos del practicante hacia su paciente (persona, animal o planta), con el fin de transferirle la "energía universal".

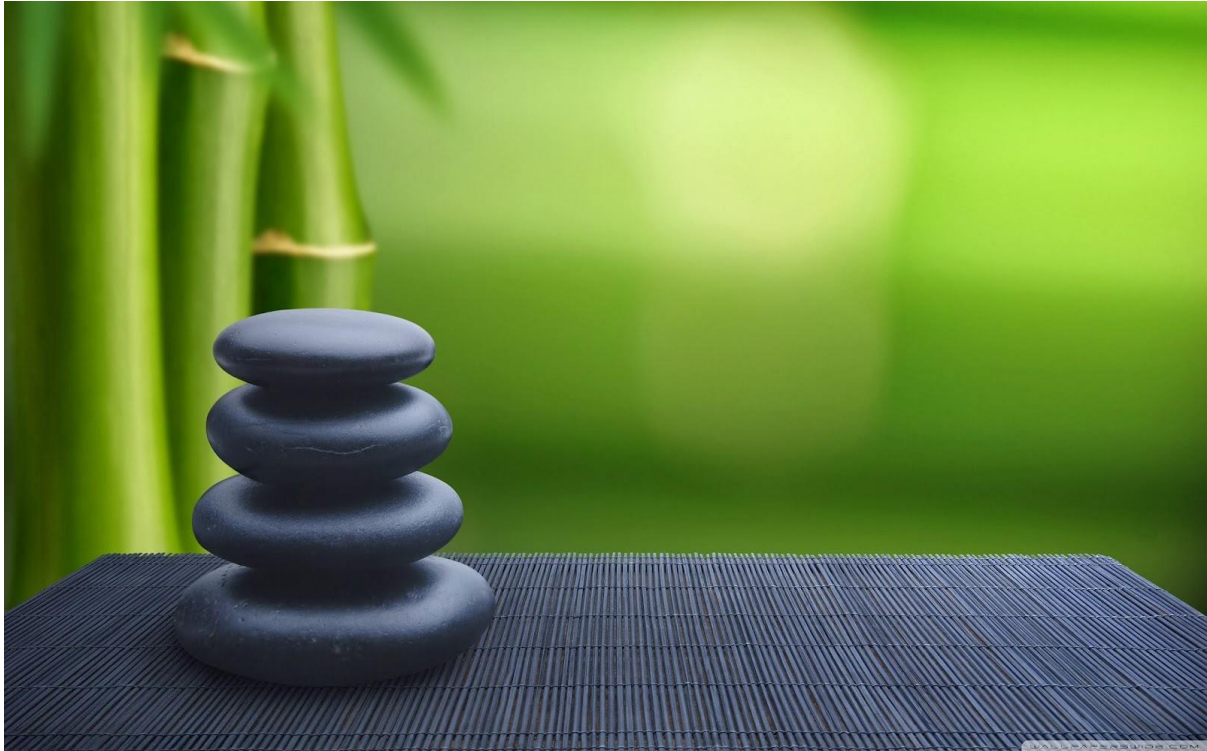
"Los efectos curativos del Reiki parten de los conocimientos hinduístas sobre los CHAKRAS, mediante los cuales explican los estados de salud de los seres humanos.

La energía Reiki se dirige a estos chakras cuando se aplica a un receptor enfermo, desbloqueándolos y potenciando el proceso de recuperación del receptor. Por tanto, no es una ciencia, sino una PRACTICA MAGICA; hasta los principales maestros de la terapia coinciden que tiene contraindicaciones.

Existen diversas escuelas y hasta diversos grupos religiosos. Encontramos sistemas como Usui Tibetano, Karuna, Gendai, Reiki Ho (original japonés), Tera Mai, Seven Degree System, Raku Kei, Sekhem Seichim (egipcio), Jin Kei Do, Budo Enerscence, Okuden, Reiki Avanzado, Shokuden, Reiki



Vital, etc.



Los niveles más avanzados son escuelas de espiritualidad plagadas de esoterismo, de origen budista, taoísta, egipcio e hindú.

Su error esencial es presentar a Dios como si fuera una "energía", que podemos manipular a nuestro acomodo, para sentirnos bien. Recordemos que el Dios que adoramos los cristianos no es "energía" sino un Dios vivo, uno y trino, que se ha dado a conocer en la historia de la salvación.

Ninguna energía puede iluminar nuestra alma hacia su destino final, eso lo hace la Religión.

Otro fraude de Reiki es presentar a Jesucristo como un maestro Reiki, que supo utilizar sus energías, para iniciar a los cristianos en el entrenamiento Reiki, o sea que sus milagros, no eran producto de su poder divino, sino de la técnica humana llamada Reiki.

“Sanan por el contacto de las manos” Utilizando el Kundalini Yoga y la energía universal colocándola ¿De dónde viene tal poder?

¿Se parece en algo al poder que dio Jesús a sus apóstoles, cuando los envió con su autoridad a expulsar todos los demonios y hacer curaciones? ¿O se parece más bien al engaño del demonio a Adán y Eva? El poder no les viene de Dios y es una técnica peligrosa porque puede enloquecer a las personas o ser poseídas de un espíritu demoníaco. Los que han sido curados con estas técnicas muchos años después sufren perturbaciones mentales, opresiones, pesadillas, depresiones y tendencias al suicidio.

La psicología se utiliza para explicar la expansión de la mente como experiencia « mística ». El yoga, el zen, la meditación trascendental y los ejercicios tántricos conducen a una experiencia de plenitud del yo o iluminación.

Se cree que las « experiencias cumbre » (volver a vivir el propio nacimiento, viajar hasta las puertas de la muerte, el biofeedback, la danza e incluso las drogas, cualquier cosa que pueda provocar un estado de conciencia alterado) conducen a la unidad y a la iluminación. El enfoque clásico de la Nueva Era es la psicología transpersonal, cuyos conceptos básicos son la Mente Universal, el Yo Superior, el inconsciente colectivo y personal y el ego individual. El Ser Superior es nuestra identidad real, un puente entre Dios como Mente divina y la humanidad.



## **SOBRE EL YOGA:**

En el pensamiento tradicional hindú el yoga es un conjunto de técnicas de ascésis y métodos de meditación para lograr la unión con la divinidad o con lo divino; puede describirse también como un conjunto de técnicas y ejercicios de ascetismo y de dominio de sí, que comprende desde ejercicios y métodos físicos, gimnásticos, corporales, respiratorios, etc., más o menos naturales, hasta complicadas prácticas y procedimientos de concentración mental o meditación, posturas, etc.; todo esto mezclado con ideas filosófico-religiosas propias del hinduismo, con la pretensión de llegar a una mística o unión con lo divino.

Las técnicas del yoga consisten en suprimir los estados de conciencia, calmar las vibraciones mentales y reemplazarlas por una experiencia intuitiva, extra-racional'[2].

Para eso, el yogui tiene que pasar por ocho etapas que señalo porque son importantes para hacer un juicio moral[3]:

1. El freno de sí mismo (yama), que implica disciplina de las emociones y de las pasiones, un vivir sencillo, laborioso, honesto, morigerado, etc.
2. El freno de la mente (niyama), obtenido por medio de un régimen oportuno de lavados internos, buscando la purificación física (sin esto no podría soportar los difíciles ejercicios de los estadios siguientes).
3. Las posturas y actitudes (âsana y mudrâ) que son muy numerosas (algunas conocidas como la 'del loto', en la cual se suele figurar el Buda; la 'del árbol', en la que se sostiene con un solo pie, teniendo el otro apoyado con la planta sobre el interior del muslo; la 'del sostenerse sobre la cabeza'; etc.). Muchos creen equivocadamente que todo el yoga se reduce a esto, es decir, hacen de él un método gimnástico.
4. Los ejercicios de respiración (prânâyâma) con sus tres etapas (inspiración, respiración y parada del soplo durante un tiempo determinado).



5. El abstraer los sentidos del mundo exterior (pratyâhâra).

6. La concentración de la mente (dhâranâ) que posibilitan mantener la mente fija sobre un determinado asunto, sin posibilidad de distracción.

7. Control de la voluntad (dhyâna). Es un estadio de total alejamiento de toda sensación, de calma interior sin pensamiento alguno.

8. El éxtasis (samâdhi) o aislamiento del verdadero Yo de los ilusorios velos de las apariencias (mâyâ). Apunta al conocimiento del verdadero Yo mediante la extinción de la individualidad a través de una extraordinaria concentración del pensamiento.

Suele decirse que estas etapas van acompañadas por poderes extraordinarios y por conocimientos sobrehumanos que corresponderían al contacto del yogui con la 'Verdad'; o al menos se pueden manifestar poderes telepáticos o fenómenos similares.



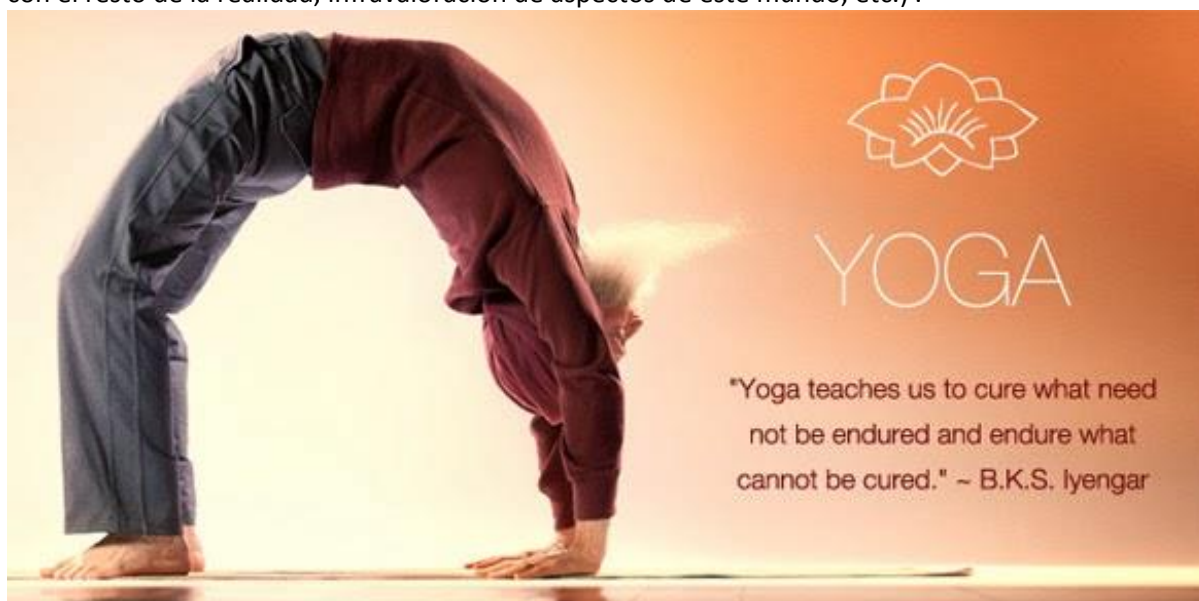
## Problemas médicos

Como se ve por lo dicho más arriba el Yoga mezcla principios de orden filosófico y religioso con elementos físicos (posturas, métodos de relajación, de concentración, etc.). ¿Es posible separar la metodología de autodomínio corporal de sus principios filosóficos? En cierta medida es innegable. Suponiendo que una persona sólo usa del yoga como ejercicio físico y de meditación, ¿puede esto perjudicarlo? Según escribía Carlo Rizzo (quien fuera docente en la cátedra de Enfermedades Nerviosas y Mentales, en la Universidad de Roma en la década del sesenta) para realizar adecuadamente el método físico que el yoga enseña en sus primeros estadios es necesario ser joven y además estar exento de enfermedades cardio-respiratorias o pleuro-pulmonares, de lo contrario algunos ejercicios no podrán ser realizados con la necesaria intensidad y perseverancia, resultando dañosos para el organismo del aprendiz. Pero sobre todo hacía importantes reservas desde el punto de vista psiquiátrico respecto de los últimos estadios yógicos, por cuanto tales experimentos de autodomínio podrían favorecer -en individuos jóvenes, inmaduros o constitucionalmente provistos de un sistema nervioso poco sólido- la aparición de manifestaciones psicopatológicas (del tipo histérico o psicasténico)

Problemas filosóficos y teológicos en relación con el Yoga:

Hay que señalar algunos celos totalmente justificados que impone el uso del yoga por parte de un cristiano.

A) Ante todo, 'en las ideas y técnicas del yoga en sus varias escuelas y formas, junto a elementos naturales (afirmaciones o prácticas que pueden ser útiles para el dominio de sí o para la oración), se encuentran elementos que difícilmente se pueden considerar válidos, ni aun naturalmente (por ejemplo, la tendencia al panteísmo, la disolución de la persona y de la actividad personal como meta ideal de la 'mística', confusas y equívocas explicaciones sobre la naturaleza humana y sus relaciones con el resto de la realidad, infravaloración de aspectos de este mundo, etc.)'.



B) Si no es inmoral, al menos es indudablemente muy peligroso el que recurre a la técnica yoga en orden a adquirir (creyendo que lo conseguirá de este modo) algún poder mental como la telepatía o alguno de los fenómenos relacionados. Esto es jugar con fuego y exponerse a despertar alguna tendencia histérica o paranoica.

C) ¿Qué decir de uso de las técnicas yogicas como auxiliares de la oración cristiana? Me parece que el posible uso erróneo de estas técnicas (como de cualquier otra inspirada en las modas orientalizantes) queda suficientemente advertidas en la Carta de la Sagrada Congregación para la Doctrina de la Fe, sobre 'algunos aspectos de la meditación cristiana'. Este documento responde al valor que pueden tener para los cristianos formas de meditación o métodos orientales. En una nota aclara que 'Con la expresión 'métodos orientales' se entienden métodos inspirados en el Hinduismo y el Budismo, como el 'Zen', la 'meditación trascendental' o el 'Yoga'. Se trata, pues, de métodos de meditación del Extremo Oriente no cristianos que, no pocas veces hoy en día, son utilizados también por algunos cristianos en su meditación. Las orientaciones de principio y de método contenidas en el presente documento, desean ser un punto de referencia no sólo para este problema, sino también, más en general, para las diversas formas de oración practicadas en las realidades eclesiales, particularmente en las Asociaciones, Movimientos y Grupos

Para algunos el Yoga es un medio de relajación y de alivio de la tensión, para otros es un ejercicio que promueve la salud y el estar en forma y, para una minoría, es un medio para la curación de enfermedades, pero la realidad es que es una disciplina espiritual.

A este respecto, un cristiano sincero debería informarse sobre la compatibilidad del Yoga con la espiritualidad cristiana y sobre la conveniencia de incorporar sus técnicas en la oración y en la

meditación cristianas.



### Yoga: unión con una divinidad impersonal

¿Qué es el Yoga? La palabra Yoga significa "unión", el objetivo del Yoga es unir el yo transitorio (temporal), "JIVA" con el (yo eterno) infinito "BRAHMAN", el concepto hindú de Dios. Este Dios no es un Dios personal, sino que es una sustancia impersonal espiritual que es uno con la naturaleza y el cosmos.

Brahman es una sustancia impersonal y divina que "impregna, envuelve y subyacente en todo". El Yoga tiene sus raíces en los Upanishads hindúes que son anteriores al año 1000 a.C., y dice sobre el Yoga que "une la luz dentro de ti con la luz de Brahman"

"Lo absoluto está en uno mismo" dicen los Upanishads Chandogya, "TAT TUAM ASI" o "ESO ERES TÚ". Lo Divino habita dentro de cada uno a través de Su representante microcósmico - el yo individual- llamado Jiva.

En el Bhagavad Gita, el señor Krishna describe el Jiva como "mi propia parte eterna", y afirma que "la alegría del yoga le llega al yogi que es uno con Brahman".

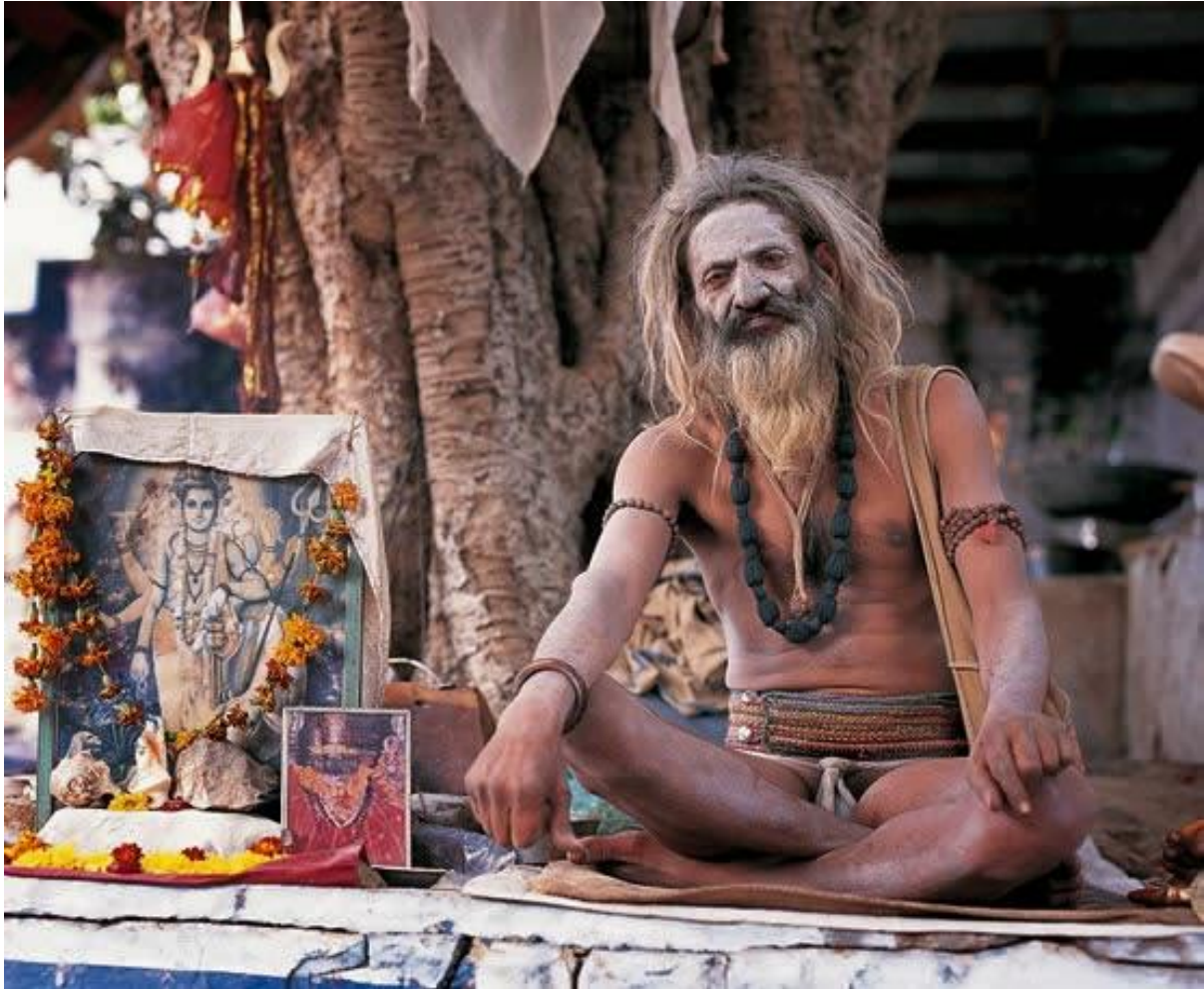


En el año 150 a.C, el yogi Patanjali explicó las ocho vías que guían las prácticas del Yoga desde la ignorancia a la iluminación. Las ocho vías son como una escalera. Son:

- autocontrol (yama)
- práctica religiosa (niyama)
- posturas (asana)
- ejercicios de respiración (pranayama)
- control de los sentidos (pratyahara)
- concentración (dharana)
- contemplación profunda (dhyana)
- iluminación (samadhi).



Aquí es interesante observar que las posturas y los ejercicios de respiración, que frecuentemente son considerados en occidente como todo el Yoga, son los pasos 3 y 4 hacia la unión con Brahman.



El Yoga no es sólo un sistema elaborado de posturas y de ejercicios físicos, es una disciplina espiritual que pregona llevar el alma al samadhi, a la unión total con el ser divino. El samadhi es el estado en el que lo natural y lo divino se convierten en uno, el hombre y Dios llegan a ser uno sin ninguna diferencia. (Brad Scott: ¿Ejercicio o práctica religiosa? Yoga: Lo que el profesor nunca le enseñó en una clase de Hatha Yoga” en el Watchman Expositor Vol. 18, No. 2, 2001).

Cuando te citan la Biblia en clave panteísta

Este enfoque del yoga es radicalmente contrario al Cristianismo, en donde claramente hay una distinción entre Creador y criatura, entre Dios y hombre. En el Cristianismo, Dios es el “Otro” y nunca “el mismo”.

Es triste que algunos promotores del Yoga, Reiki o de otras disciplinas o meditaciones distorsionen algunas citas de la Biblia al citarlas aisladas para corroborar sus argumentos tales como: “sois templo de Dios” “el agua viva fluye en ti”, “estaréis en Mi y Yo estaré en vosotros” “ya no soy yo quien vive, es Cristo quien vive en mi” etc. sin entender el contexto ni el significado de estas palabras de la Biblia.

Hay gente que retrata a Jesús incluso como a un yogui como actualmente podemos ver en imágenes de Jesús en conventos, capillas y presbiterios – ¡Jesús está representado en posturas de meditación de yogui!”

El yoga es incompatible con la espiritualidad cristiana porque es panteísta (al decir "Dios es todo y todo es Dios"), y sostiene que existe una realidad única y todo lo demás es ilusión o Maya. Si sólo existe una realidad y todo lo demás es ilusorio, no puede haber ninguna relación ni amor.

El Centro de la fe Cristiana es la fe en la Santísima Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo, tres personas en un solo Dios, el modelo perfecto de relación amorosa.



El Cristianismo es todo sobre relaciones con Dios y entre los hombres. "Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón con toda tu alma y toda tu mente. Este es el principal y el primer mandamiento. El segundo es semejante a éste: Amarás al prójimo como a ti mismo" (Mt 22: 37-39).

En el Hinduísmo, el bien y el mal, lo mismo que el dolor y el placer son ilusorios (Maya) y por lo tanto irreales. Vivekananda, el icono más respetado del Hinduismo moderno, decía: "el bien y el mal son uno y lo mismo" (Vivekananda. "The yogas and other Works", publicado por Ramakrishna Vivekananda Centre NY, 1953).

En el Cristianismo, la cuestión controvertida del pecado como una ofensa contra la Santidad de Dios es inseparable para nuestra fe, porque el pecado es la razón por la que necesitamos un Salvador. La Encarnación, la Vida, la Pasión, la Muerte y la Resurrección de Jesús son para nosotros medios de salvación, es decir, para liberarnos del pecado y de sus consecuencias. No podemos ignorar esta diferencia fundamental a la hora de absorber en la Espiritualidad Cristiana al Yoga y a otras técnicas de meditación orientales.

En el mejor de los casos el Yoga es una práctica pagana y en el peor es una práctica oculta.

Esta es la religión del anticristo (el hombre que se hace Dios) y por primera vez en la historia está



siendo practicada frenéticamente en el mundo occidental y en América.

Es ridículo que maestros de Yoga lleven incluso una cruz o algún símbolo cristiano, engañan a la gente diciendo que el Yoga no tiene nada que ver con el Hinduismo y dicen que es sólo cuestión de aceptar a otras culturas. Otros han intentado enmascarar al Yoga con apelativos cristianos denominándolo “Yoga Cristiano”.

Esta no es una cuestión de aceptar la cultura de otro pueblo, es una cuestión de aceptar otra religión que es irrelevante para nuestra religión y de conceptos religiosos.



## Del yoga a lo demoníaco

En Croacia, Bosnia, Alemania, Austria e Italia están registrados casos en los que individuos poseídos por el poder de la oscuridad gritaban “Yo soy Reiki”, “Yo soy el Sr. Yoga”. Ellos mismos se identificaban a estos conceptos como si fueran personas mientras yo dirigía una oración de sanación por ellos. Posteriormente tuve que hacer una oración de liberación sobre ellos para liberarles de la posesión del maligno.

Hay personas que dicen: “no hay nada de malo en la práctica de estos ejercicios, basta con no creer en la filosofía que hay detrás”. Sin embargo los promotores del Yoga, Reiki, etc, afirman claramente que la filosofía y la práctica son inseparables.

Por eso un cristiano no puede en ningún caso aceptar la filosofía y la práctica del yoga, ya que el Cristianismo y el Yoga son dos puntos de vista que se excluyen mutuamente. El Cristianismo ve al pecado como el principal problema del hombre, lo considera como un fracaso a la hora de ajustarse

tanto a los estándares como al carácter de un Dios moralmente perfecto. El hombre está distanciado de Dios y necesita la reconciliación.

La solución es Jesucristo “el Cordero de Dios que quita el pecado del mundo” . Por la muerte de Jesús en la cruz, Dios ha reconciliado consigo al mundo. Ahora llama a los hombres a recibir en libertad todos los frutos de su salvación sólo a través de la fe en Cristo.



A diferencia del Yoga, el Cristianismo ve la redención como un regalo gratuito que sólo puede ser recibido y nunca ganado o alcanzado a través del propio esfuerzo o con obras.

Lo que se necesita hoy en Europa y en muchos sitios es la proclamación enérgica del mensaje de Cristo que viene de la Biblia y que es interpretado por la Iglesia para evitar dudas y confusiones que se difunden en Occidente entre muchos cristianos, y llevarles al Camino, la Verdad y la Vida: Jesucristo. Sólo la verdad puede hacernos libres.



PILATES, UNA GIMNASIA DERIVADA DEL YOGA



PILATES ES PURA GIMNASIA?

## PILATES ES UN DERIVADO DEL YOGA:

Pilates es un método que se utiliza para entrenar a partir de la combinación de diversas disciplinas ORIENTALES, como el YOGA, TAICHI, ZEN, MEDITACION y la CONTROLLOGIA. ( Controllogia: La ciencia y el arte del desarrollo coordinado cuerpo-mente-espíritu. la esencia de la filosofía Controlológica es entrenar cada célula del cerebro para que coopere con las demás )

Su esencia radica al método de la utilización de una sucesión de movimientos fluidos con sinergia del cerebro y respiración para el control del cuerpo, fomentando en el equilibrio.

El método combina lo mejor de las tradiciones orientales y occidentales al unir el cuerpo y la mente y considerarlos un todo que coopera en completa armonía. El enfoque oriental del ejercicio es un camino hacia la calma, estando centrado y sintiendo la plenitud, haciendo hincapié en los estiramientos y la flexibilidad. El enfoque occidental hace hincapié en el movimiento, el tono muscular y la fuerza. Joseph H. Pilates dio importancia a ambos enfoques en su Método.

Su fundador Joseph Hubertus Pilates pasó mucho tiempo estudiando el movimiento de los animales, filosofías orientales y los métodos de entrenamiento de los antiguos griegos y romanos, a los que admiraba porque consideraba que habían conseguido el ideal de equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Practicó diversas disciplinas que influirían en su método de entrenamiento, como culturismo, lucha, yoga, taichí, meditación zen y gimnasia, a lo que sumó el estudio de la mecánica corporal y de la correcta respiración.

Esta información nos muestra la relación fundamental de la gimnasia Pilates con EL "CAMINO (DO) DE LA FILOSOFÍA ORIENTAL, hacia la "plenitud espiritual" a través de nuestra mente y cuerpo.

No podemos dejar desapercivido el discernimiento real sobre esta ' gimnasia oriental occidentalizada ya que a través de estos ejercicios o muchos de estos sino todos, se está involucrando el "CONCEPTO CHI" ( energía vital, propio de la medicina china tradicional)

Tampoco podemos dejar desapercivido el discernimiento sobre el "centro de poder pilates" (powerhouse) o "centro de energía". Todos los movimientos se inician y se sostienen desde esta zona, cuya utilización debe estar siempre presente durante la práctica de los ejercicios.

Su situación física y su función como origen y motor de todo el movimiento corporal coinciden en gran medida con los del dantian ("campo de cinabrio") de la medicina china tradicional, tal y como se aplican en la práctica del gí Gong o de las artes marciales internas, como el taichí". SU ENFOQUE HOLÍSTICO, combina entrenamiento de mente y cuerpo. No se trabajan músculos de forma aislada.

El Señor Jesús nos insta a estar alerta siempre. Dios nos pide que cuidemos nuestro cuerpo, desde luego, pero no nos pongamos a hacer algún tipo de práctica física que pueda poner en peligro nuestro espíritu. Al enemigo se le pueden abrir puertas muy fácilmente porque nos parecen cosas inofensivas, pero... cuidado. Sepamos bien donde vamos o qué practicamos antes de dar el paso. Filtrémoslo todo por la Palabra (La Biblia). Allí encontraremos todas las respuestas a nuestras dudas.

[PILATES: "Une el poder de la mente..."](#)

El Pilates es un cúmulo de ejercicios cuya finalidad es ejercitar el cuerpo y la mente. Mediante su práctica, mejoramos nuestra condición física y aumentamos la capacidad de control y concentración. A través de la combinación de las tradiciones de Oriente y Occidente, Pilates consiguió crear una rutina de más de 500 ejercicios que combinen la calma y flexibilidad de Oriente, junto..

FUENTES:

<http://definicion.de/pilates/>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Joseph\\_Hubertus\\_Pilates](http://es.wikipedia.org/wiki/Joseph_Hubertus_Pilates)

<http://www.publispain.com/metodo-pilates/filosofiaehistoria.html>

<http://esperanza-encristo.blogspot.com/2010/07/pilates-vs-cristianismo.html>

Exposición del estudio en el Ministerio Filadelfia 10-Febrero-2016