





Shanti Ragyi, maestra de yoga, masajista terapeuta, y escritora, realiza un mudra en su Escuela de Artes Místicas, en San Juan, Puerto Rico. (ENID M. SALGADO-MERCADO)

En sus paseos por el área de El Condado, un chihuahua de cuatro libras llamado Nico pareció haberle escogido a Shanti Ragyi el lugar donde fundaría la Escuela de Artes Místicas. Esta sería el resultado de una larga suma de sincronizaciones que guiaron su camino por el yoga y el bienestar holístico, desde que inició, en la década del 1970.

Los eventos tumultuosos de la época crearon una necesidad espiritual en Lydia Z. Barreto Ramos -su nombre de pila- de encontrar un camino a una vida más balanceada, en paz y en armonía con sus ritmos y los de la naturaleza.

“Como la nueva generación, estaba buscando opciones para una vida tranquila y feliz. Así que fue un efecto del mismo proceso histórico, en el que uno busca una alternativa viable dentro de su sensibilidad”, explicó Shanti Ragyi, nombre espiritual con el que se ha dado a conocer y el cual se traduce a “Reinado de Paz”.

A sus veintitantos años, y con una maestría en Estudios Hispánicos, trabajaba como editora de la sección de publicación mensual Literatura Hoy, del Instituto de Cultura Puertorriqueña, además de enseñar periodismo en la Universidad de Sagrado Corazón. **Por su cercanía con una variedad de escritores y escritoras con los que trabajaba en la serie de libros de bolsillo, conoció a quien sería su primera maestra de yoga y quien la refirió al Instituto de Yoga Girasol, en la Gran Fraternidad Universal, al cual fue junto a su hijo pequeño.**

“Ahí conocí lo que era el yoga dentro del formato de una disciplina que nos iba a ayudar a entender el ciclo por el que la Madre Tierra estaba pasando. Al ser seres conscientes de esa evolución, podíamos posicionarnos de manera mucho más proactiva a través de la observación de preceptos como el vegetarianismo, la meditación, las posturas hatha yoga y los mudras para reforzar ciertos mensajes neurológicos. **Todo eso me interesó muchísimo y decidí hacer una fusión entre mi área profesional cultural con la búsqueda espiritual**”, recordó Shanti, quien ha publicado siete libros basados en sus conocimientos.



Shanti Ragyi, maestra de yoga, masajista terapeuta, y escritora, realiza un mudra en su Escuela de Artes Místicas, en San Juan, Puerto Rico. (ENID M. SALGADO-MERCADO)

Como dicen, una cosa llevó a la otra y su transformación espiritual la dirigió a la física, entrando a estudiar de lleno el naturismo en un instituto, del cual, posteriormente, estuvo a cargo.

“La ecuación fue montándose poco a poco. Esto ha sido un esfuerzo combinado de todas esas personas que, de alguna manera, buscaban exactamente lo mismo y, en alianza, nos uníamos para procurar ese bien común”, contó.

Aunque siempre estuvo dando clases, en el 2009 institucionalizó esas enseñanzas, haciendo una escuela con el aval del Departamento de Educación, para formar profesionales de la salud en el área de terapias de masajes terapéuticos, licenciados por el estado, y en el área del yoga.

“El camino espiritual nos va a definiendo y aclarando para que no perdamos tiempo, porque el tiempo es energía; el tiempo es salud”, puntualizó.

Por ello, para comenzar el año sacándole provecho y encaminándose en esa búsqueda constante por el bienestar integrado -que ahora cobra un carácter de necesidad personal para muchos, tras culminar un retador y estresante 2020- Shanti Ragyi comparte algunos de sus consejos holísticos:

Establece una intención

Esto presupone un propósito, una acción y un resultado, a diferencia de la resolución, que se queda en un nivel de deseo, de lo que a uno le gustaría hacer o lograr.

Escribe esas intenciones

Ponlas en un lugar visible para que te sirvan de recordatorio y afirmación.

Acepta tu presente

Evalúa dónde estás física, mental y emocionalmente, en relación con la pandemia y respecto a todo lo que has estado viviendo. “Hay que vocalizar cómo nos hemos sentido; escuchar y aceptar. De cómo yo me sienta, sale mi ser nuevo”.

Solicita ayuda y toma acción

Busca los medios y los recursos que te ayuden a resolver tu situación actual y que te encaminen a accionar las intenciones.

Agradece

Siente agradecimiento por el momento aleccionador que vives.

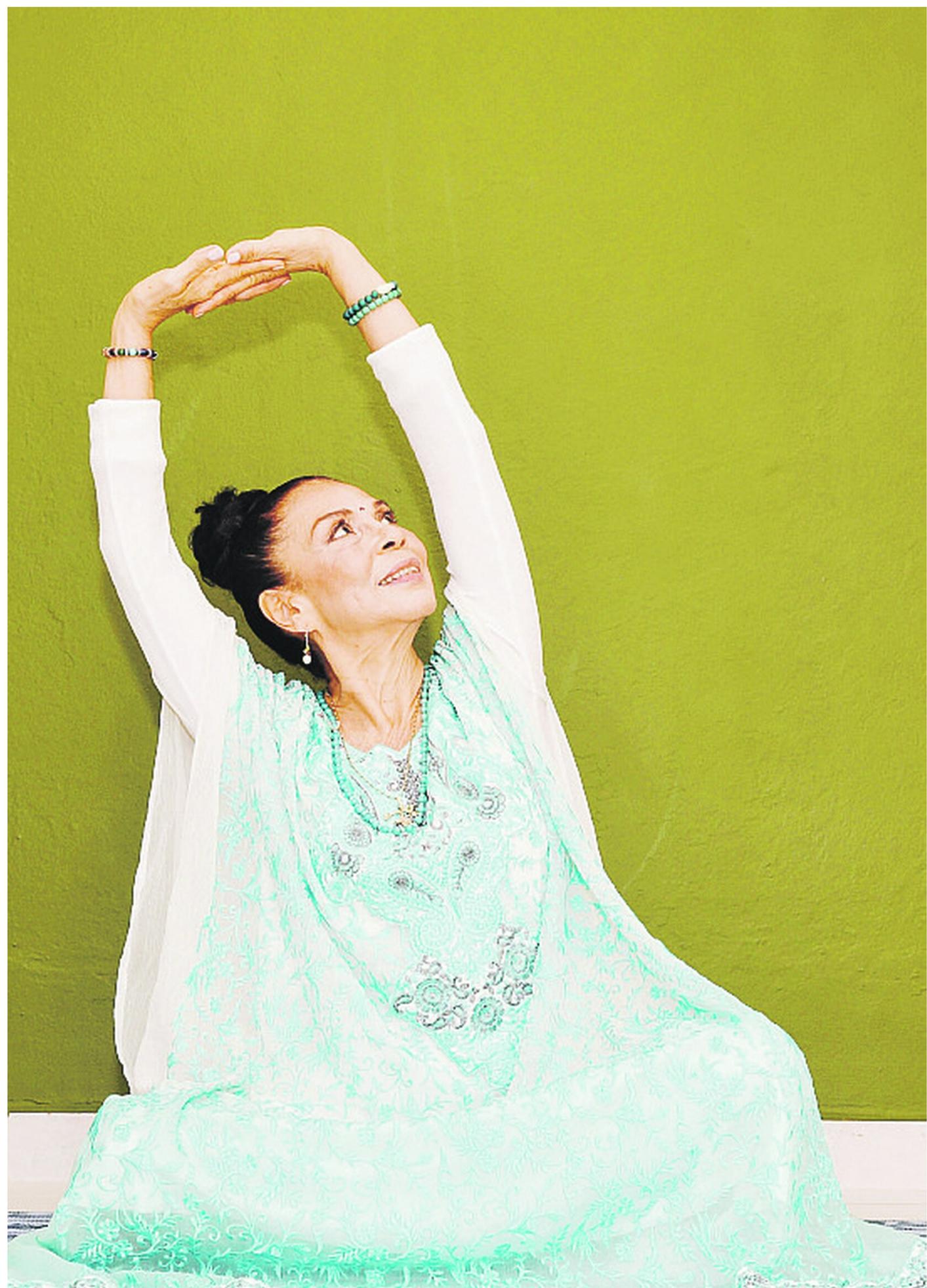
Activa tu parte creativa

Busca entre tus intereses artísticos y explora tu lado creativo. “Aviva tu espíritu para que tu sistema inmune se fortalezca. Aviva y despierta el espíritu y la conciencia para que el sistema inmune tome las riendas hacia una vida más sana”.

Otras recomendaciones

1. Amar la vida, conservarla y preservarla para las nuevas generaciones. Desarrollar ese estado de la conciencia aprendiendo a respirar.
2. Conocer y educarse en cuanto a la conservación de la vida. Aprender los aspectos básicos de una alimentación sana basada en el trópico. “En el trópico no se tiene que comer como en Alaska. El trópico es húmedo y caliente, bastante vaporizado. La comida no puede ser tan pesada como de tres veces al día carbohidratos y tres veces proteínas. Tenemos, entonces, que aprender del medio en el que vivimos y la base alimentaria”.
3. Aprender a relajarse, pues la relajación es un descanso a la mente. Los mecanismos de relajación son distintos para cada uno.

Estrés bajo control





Shanti Ragyi, maestra de yoga, masajista terapeuta, y escritora, realiza un mudra en su Escuela de Artes Místicas, en San Juan, Puerto Rico. (ENID M. SALGADO-MERCADO)

Identifica el estresor con la técnica de escuchar al estrés.

Es un entrenamiento mental. Es sentarte a escuchar compasivamente lo que tu estrés te está diciendo. Comienzas conectando con tu respiración y a lo que quieras (en este caso, al estrés) le preguntas si quiere decirte algo.

“Es una técnica muy bella que se llama ‘escuchar compasivo’. En inglés es Compassionate Listening. Yo me siento y le digo, ‘bueno, estrés, habla’. Cierro los ojos y siento que el factor estresor me está diciendo las causas de las que yo me hago responsable de manejar. Si no tengo el ‘cómo’ busco ayuda. Vas a notar que empiezas a recibir información de esa energía que está ahí”.

Anota el motivo y raíz del estrés.

“Escuchar el estrés te va a abrir a unas necesidades que están incompletas, ya sean económicas, emocionales u otras. Eso que te ‘dijo’ el estrés, apúntalo y busca ayuda, dependiendo del tema”.

Tomar acción para resolverlo, buscando siempre la ayuda que sea necesaria.

“Cuando dices que necesitas ayuda, esta aparece, porque el universo nos escucha. Comúnmente, la gente dice que está estresada y ahí van y abren la nevera o alguien los llama y se van a dar la ‘fría’. Al día siguiente, no solo siguen estresadas, sino que se sienten fatal. No funciona así. Tienes que parar la película y sentarte a hablar de esto, con buen ánimo”.

BrandStudio

Este contenido fue redactado y/o editado por el equipo de GFR Media BrandStudio.

Popular en la Comunidad



Peterpeter

Comienzan las excusas, la edad no cae en balde, se

Mejor Come...



Mercedita Silva

No soy Popular, pero la felicito por su valentía...

Mejor Come...



Peter

Caramba, a el dedo a la

Mejor Con