

## Respiración y energía

### Respiración y energía

En el esquema de Patanjali, âsana precede a pranayama, y tiene su lógica. Si no hemos hecho una inmersión en nuestro cuerpo hasta conocerlo, si no hemos desbrozado esas grandes tensiones que nos mantenían anquilosados, difícilmente podremos continuar con otra dimensión, algo más sutil que es la de la respiración.

- Respiración. Desbloqueo

Lo primero que tenemos que hacer con la respiración es quitarle todas las corazas. La respiración es un espacio físico pero también psíquico. El diafragma que es el motor inspiratorio del sistema tiene que tener espacio de expansión. Aquí se imponen series de Yoga para abrir los espacios torácicos, intercostales, claviculares y abdominales. Aunque hemos de decir, que esos bloqueos respiratorios son emocionales y pertenecen a una estructura profunda de nuestra vida.

- Respiración. Abandono

Enseguida la estrategia a seguir no es la de hacer pranayamas complicados sino la de dejarse respirar. Esto que parece tan fácil pues no lo es tanto. El hábito de control de la mente impide que tengamos una respiración libre y natural. Tomar conciencia de la respiración, sin modificarla un ápice es la primera

estrategia en el pranayama. Sentir el flujo de la respiración, la entrada salida de aire caliente-frío y observar cómo la respiración es el vestido externo del flujo mental.

- Pranayama. Respiración profunda

En el siguiente paso ya entramos directamente en las técnicas del pranayama. Uno de los significados de este vocablo es el de alargar el aliento. Por eso respiramos en Yoga para alargar nuestra respiración y volverla más profunda, rítmica, silenciosa y consciente. De esta manera, la mente agitada se calma, se sedimenta, se vuelve cristalina. Mente calmada que se vuelve apta para la transformación meditativa.

- Pranayama. Canalización energética

Pranayama también significa atención a la energía, energía vital que está en todo lo que nos rodea. Nosotros no somos meramente carne y huesos, somos seres energéticos con un metabolismo sutil de canales y centros energéticos. Así que las técnicas del pranayama nos van alimentando de prana, de esa energía vital que en oriente también se ha llamado chi o ki. El yogui recoge esa energía y la dirige a voluntad hacia ciertas zonas o la acumula en otras.

Podríamos decir que esa energía es importante para el proceso de consciencia, para el centramiento, para alcanzar dimensiones más sutiles del ser humano. Estamos bañados en un océano de energía,

nuestra flojera energética es debida a nuestros procesos mentales, a la preocupación o a la vida desvitalizada que podemos llevar en las ciudades.

- Energía. Chakras o centros energéticos.

Y al hablar de energías tenemos que hablar de los chakras que son centros energéticos que el yogui activa en su proceso evolutivo. Desde la mitología hindú se nos dice que la kundalini adormecida en la base de la columna tiene que despertar y ascender como una serpiente a lo largo de la columna atravesando cada uno de los chakras para explotar en la cima de nuestra cabeza. Se dice que Shiva y Shakti tienen que realizar las bodas divinas. En otro lenguaje diríamos que la energía contenida en el plano de lo instintivo tiene que sublimarse a través de técnicas de concentración para elevarlas e impulsar la consciencia. Es decir, necesitamos movilizar la energía y unirla con la consciencia, en otros términos hay que hacer una práctica intensa para movilizar la energía vital y sumergirse en el estudio de los textos sagrados para volverse conscientes.

Pero el tema de los chakras es un tema delicado. El yogui coloca en cada chakra un color, un sonido, una figura geométrica, un elemento, un mantra, etc, etc, y no es que esto sea absolutamente real en el plano del chakra, lo que pasa es que el chakra para el yogui es un centro de atención para su meditación, para adquirir ciertas cualidades del ser. No hay que confundirse.

Podemos recatar los chakras como los

distintas dimensiones del ser. Siete dimensiones que son como siete escalones donde ascendemos de lo estrictamente instintivo, tribal, a lo más espiritual y cósmico. Cada chakra nos recuerda una lección a aprender, en cada uno hay una invitación a la consciencia pero también un riesgo a superar, un punto de atención en nuestras vidas.

Julián Peragón

---

---

## Razones Respiratorias

### Razones respiratorias. Fisiología y pranayama

#### 1. HAY QUE TENER NARICES...

y hay que inspirar por la nariz porque los pelillos, los cornetes que calientan el aire y lo humidifican, los cilios de la mucosa que favorecen la expulsión del moco, etc preparan el aire y lo filtran para que llegue en las mejores condiciones a los pulmones. ¿Y espirar?, al sacar el aire por la nariz, conducto más estrecho que la boca, permite más tiempo y presión para el intercambio gaseoso.

## 2. EL NUDO DE LA GARGANTA...

Para no atragantarnos, el reflejo de deglución hace que la epiglotis cierre el paso de las vías aéreas. Por otro lado la laringe donde están las cuerdas vocales requiere de una conexión muy importante con el sistema nervioso y de una movilidad extremadamente precisa para los movimientos del habla. Por eso cuando estamos en aprietos la voz no sale,

## 3. TENEMOS DOS PRECIOSOS ARBOLES INVERTIDOS.

Dos árboles bronquiales que se ramifican desde la tráquea ( los anillos vuelven semirígida ésta para evitar el colapso) hasta llegar a los alvéolos. El pulmón izquierdo tiene dos ramales que van a dos lóbulos, a diferencia del derecho, porque el izquierdo tiene que albergar al corazón.

## 4. LOS PULMONES SON ESPONJAS MARINAS...

...repletas de sangre y alveolos donde se realiza el intercambio gaseoso. Están más vascularizados en la base donde se realiza la mayor parte del intercambio de O<sub>2</sub> y de Co<sub>2</sub>.

## 5. LOS PULMONES ESTAN ENVASADOS AL VACIO.

Las dos pleuras se deslizan en los movimientos de la caja torácica que al ensancharse mediante la musculatura arrastra al pulmón que llena todo el espacio. Además como medida de seguridad para evitar el colapso, las primeras costillas no tienen músculos espiratorios.

## 6. LOS PULMONES SIEMPRE TIENEN UNOS "AHORROS" A PLAZO FIJO

porque aunque se volvieran muy generosos nunca derrocharían los 1000 ml del volumen residual.

#### 7. EL INTERCAMBIO GASEOSO SE HACE SOBRE UNA "PISTA DE TENIS",

tal es la superficie de intercambio que representan todos los alveolos. Necesaria para que la sangre viciada ("azul") se transforme en oxigenada ("roja") al pasar el O<sub>2</sub> y el CO<sub>2</sub> mediante gradiente de presión del alvéolo a la sangre respectivamente.

#### 8. CONSUMIMOS MENOS QUE UN CITROEN 2CV

porque sólo absorbemos el 20% del O<sub>2</sub> del aire inspirado. De esta forma podemos salvar a una bella señorita o a un apuesto joven si se ahogan haciéndoles la respiración boca a boca.

#### 9. LA VERDADERA RESPIRACION SE HACE A ESCONDIDAS

en la misma célula donde llegan los nutrientes, lípidos, aminoácidos, azúcares, agua, transportados por la sangre y con el oxígeno de carburante. Los desechos ácidos ( urea ), se los lleva también la misma sangre.

#### 10. LA SANGRE JUEGA A "QUIMICA" CON LA RESPIRACION

con un equilibrio preciso del PH ácido-básico, de tal manera que cuando la sangre se vuelve ácida se produce hiperventilación para oxigenar, y cuando se vuelve básica entonces se inhiben los centros respiratorios. Prueba a correr en un caso y a hacer muchas respiraciones por minuto en

el otro.

#### 11. ENTRE EL CORAZON Y EL PULMON HAY UN "PASADIZO SECRETO"

es una circulación interna que va del corazón derecho que recoge la sangre de las venas cavas y lo envía a los pulmones donde se oxigena para volver al corazón izquierdo y ser impulsado de nuevo al sistema a través de la aorta.

#### 12. LA RESPIRACION TIENE MAS VIDAS QUE UN GATO

porque es necesario un sistema involuntario, un control voluntario, unos quimiorreceptores, una musculatura central, otra secundaria, dos narinas, la boca, reflejos, etc, etc, para asegurar su funcionamiento.

#### 13. A MEDIO CAMINO ENTRE EL TORAX Y EL ABDOMEN ESTA EL TEMPLO DE LA RESPIRACION

es el motor de la respiración, el diafragma, un músculo en forma de cúpula cuya función principal es la inspiratoria. Además es una bomba que favorece el retorno venoso y mantiene el peristaltismo.

#### 14. AL DIAFRAGMA LE GUSTA SACAR EL "CULO"

porque es demasiado coqueto y cuando está tenso tira de su raíces insertas en la segunda y tercera lumbar provocando un efecto lordosante. Además de simpatizar con el epiespinoso que recorre a lo largo de toda la columna y que, tensamente, vuelve rígido el cuello.

#### 15. SI RESPIRAS MAL DIGIERES MAL

porque el nervio vago que inerva gran parte

del diafragma regula, además, una parte del sistema digestivo y su irritación puede producirte lesiones en el intestino.

#### 16. PON EL AUTOMATICO Y ECHATE A RESPIRAR

el centro inspiratorio del bulbo raquídeo envía sus impulsos a la médula, por los nervios frénicos, para que llegue al diafragma, y por los nervios intercostales para que llegue a los músculos intercostales y así producir, maravilla, la inspiración.

#### 17. LA RESPIRACION ES TAN SENSIBLE COMO UN RADAR

rie, llora, canta y la respiración se modifica, está alegre o deprimido, concentrado o en ejercicio, tiritita, o siente dolor, y la respiración se bloquea o se expande con facilidad. Por eso es la mejor puerta de entrada a tu interior.

#### 18. A LA RESPIRACION HAY QUE SACARLA CARIÑOSAMENTE DE PASEO

porque si no hay una atención consciente de la respiración es fácil caer en hábitos erróneos como respirar entrecortadamente, por la boca, con una respiración alta o parcial, con sobreesfuerzo y deficiente oxigenación.

#### 19. DESPUES DE UNA TORMENTA SE RESPIRA MEJOR

porque ya ha pasado el peligro pero también porque la atmósfera está cargada eléctricamente de iones negativos que favorecen el buen metabolismo energético y el propio intercambio gaseoso. Así como en el campo o al lado del mar. Hay que abrir

las ventanas más a menudo.

## 20. NO CONTROLES TUS SUSPIROS...

ni tus bostezos, ni tus estornudos ni ningún mecanismo involuntario que tiene la respiración para encontrar su ritmo natural.

## 21. PARA EL PRANAYAMA LA RESPIRACION HA DE SER COMO UN MUELLE

El verdadero sentido del pranayama es la capacidad de hacer nuestra respiración flexible y que la podamos alargar. Ampliando la respiración la mente queda "centrada" y se calma, baja de revoluciones.

## 22. EL PRANAYAMA ES UNA DINAMO

porque el pranayama también tiene una actitud ante la energía. Absorbemos prana, energía vital con la respiración y la acumulamos. La atención de nuestra mente es la encargada de dirigirla y distribuirla por el cuerpo. El plexo solar, la nariz, la lengua y la piel son zonas energéticas, de absorción y acumulación.

## 23. EL RITMO ES » IL PADRONE » DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO

El ritmo respiratorio nos centra y fortalece, pero además nos ayuda a regular el sistema nervioso con una complicada gimnasia en la que se mezclan esfuerzo, voluntad, concentración y relajamiento. Por ejemplo el ritmo cuadrado 1-1-1-1, es un maravilloso regulador del sistema nervioso. El ritmo 1-2, nos ayuda a comprender nuestras dificultades para relajarnos y hacer trabajar a los músculos de la

expulsión.

#### 24. LAS MIL DIRECCIONES DE LA RESPIRACION

la respiración no puede tener una sólo dirección. Respiramos de arriba a abajo fisiológicamente, pero respiramos de abajo a arriba en proyecciones y por equilibrio pélvico. Respiramos superficial algunas veces como en las extensiones, o de una forma abandonada en posturas de cierre. La respiración completa la trabajamos en posturas que movilizan la columna vertebral. La respiración integrada es muy importante en las tomas de conciencia global o de meditación. Incluso podemos respirar por la boca cuando queremos actuar sobre el bloqueo diafragmático. La respiración se amolda, dependerá de nuestros objetivos.

#### 25. LAS CUATRO CARAS DE LA RESPIRACION

todas las fases son importantes y cumplen funciones fisiológicas. La retención (kumbhaka) favorece una liberación de energía, una gran concentración y una calma del sistema simpático. Con la espiración larga aprendemos a liberar la energía retenida y acumulada en nuestro sistema articular y muscular. Con la pausa a pulmones vacíos hay una gran presencia y una notable relajación. La inspiración nos abre, nos expande y alimenta nuestro sistema circulatorio, tan unido a lo emocional, además del sistema orgánico en general.

#### 26. LA PUERTA DE LA RESPIRACION TIENE TRES CERROJOS

o bandhas, cierres musculares para influir en el sistema nervioso, despertar las

energías sutiles que se tienen que producir de una forma natural por el mismo movimiento energético y evitar que los excesos en la acumulación de energía se desplacen hacia zonas delicadas. En el cuello (Jalandhara bandha) interesante para evitar sobrecarga en la zona craneal, en el vientre (uddijana bandha), para no sobrecargar los órganos digestivos y en los esfínteres (mula bandha) para actuar sobre el nervio vago estimulando el freno de nuestro cuerpo ( parasimpático ) y derigir toda la energía hacia el canal central.

#### 27. APRETENSE EL CINTURON RESPIRATORIO

es un control tónico del bajo vientre que hace de asiento para que la respiración cuando baja el diafragma se pueda expandir hacia las costillas y parte alta en vez de dilatar la zona abdominal.

#### 28. SE HUMILDE Y AGACHA LA CABEZA

porque así harás Ujjayy donde el control de la garganta hará que la respiración se alargue y que el sonido característico del aire al rozar la glotis mantenga misteriosamente tu atención.

#### 29. SACALE BRILLO A LA CABEZA

si haces Kapalabhati sin ponerte rojo de tensión y manteniendo el ritmo verás como la oxigenación libera las «telarañas» de la cabeza.

#### 30. VES DEL SOL A LA LUNA EN UNA SOLA RESPIRACION

de izquierda a derecha, de ida a pingala la respiración Nadi Sodhana asegura un equilibrio energético entre la psique y el

cuerpo. Es un trabajo de polaridad energética.

### 31. TU RESPIRACION ES UN SATELITE

que recorre tu perfil, que sube desde el perineo al inspirar y que baja desde el entrecejo al sacar el aire. Es una órbita microcósmica que imanta y energetiza el cuerpo etérico.

### 32. NO HAY HARA SIN AHORA Y SIN AQUI

porque el Hara es el mar respiratorio que está debajo del ombligo y desde donde se enfoca el mundo entero.

Julián Peragón

---

---

## Cierres: Mula Bandha

### Mula Bandha

#### Cierre del esfínter anal

En Hatha Yoga, el perineo humano, incluyendo el ano, se denomina mula (raíz, fuente, origen). Se efectúa cuando se contrae toda esta zona, como si fuese

empujada hacia el ombligo.

Técnica

Inspirar profundamente y retener el aliento.

Contraer fuertemente el esfínter anal y el músculo elevador del ano, es decir, comprimir el ano y atraerlo muscularmente hacia arriba. Para ello, dirigir la atención hacia el ano (esfínter anal externo) y contraerlo. A continuación, concentrarse ligeramente encima de este esfínter, en el esfínter anal interno (situado 2 ó 3 cm más arriba), y contraerlo. En este momento se percibe una intensa contracción en toda la región anal y del perineo. El bajo vientre también está contraído para empujar las vísceras hacia arriba.

Mantener la contracción durante toda la retención. Cuando no se pueda retener más el aire, espirar y relajar el esfínter. Hacer 20 retenciones. Máximo dos veces al día.

Podemos hacer Mula Bandha sentados en una silla al revés, a horcajadas. O bien, en la postura de Vajrâsana o incluso en Utkatâsana, siempre que ambas posturas sean suficientemente cómodas.

La diferencia entre Asvini Mudra y Mula Bandha es que en éste el control de los esfínteres es más intenso y proplongado. Se puede practicar conjuntamente con Jalandhara Bandha durante la práctica del pranayama. Efectuado conjuntamente con Uddhiyana bandha complementa sus efectos.

## Fisiología

El sistema nervioso necesita tanto un control de la voluntad como otro involuntario para asegurar las funciones vegetativas. Éste último tiene dos ramas, una que acelera el sistema y otro que lo frena. El sistema nervioso autónomo simpático y el parasimpático o vago se compensan mutuamente para mantener el equilibrio del cuerpo.

La cuestión está en que hoy en día, con tanta agitación y un estrés desmedido, el sistema simpático está sobreexcitado, sobrecargando especialmente el corazón y todas las vísceras que inerva. En Yoga sabemos como estimular el parasimpático para deshacer este desequilibrio. Por ejemplo cuando hacemos retenciones en Pranayama, el parasimpático es estimulado en su raíz, en el bulbo raquídeo. Pero he aquí que las fibras bajas, las que inervan el suelo pelviano, no les llega ese estímulo, y hay que hacerlo de otra manera.

A través de las aberturas que deja el hueso sacro salen los nervios sacrales que se reúnen en el nervio pelviano desde donde inerva al colon descendente, ano, vejiga, y órganos genitales y su musculatura. Al contraer en retención los esfínteres anales y toda la musculatura del suelo pélvico estamos estimulando directamente esta rama del parasimpático pelviano, y por tanto frenando el sistema autónomo, produciendo calma.

Eso sí, nos hemos de asegurar que ambos esfínteres están fuertemente contraídos.

Los bandhas son llaves energéticas que suelen evitar un exceso de presión hacia

zonas sensibles. La contracción anal compensa el aumento de presión establecido en el vientre cuando desciende el diafragma durante las dos fases respiratorias de inspiración abdominal y retención con los pulmones llenos. Y evidentemente hemos de pensar en esta técnica no sólo en cuanto a su freno del simpático sino también al efecto de elevación de la energía kundalini hacia el canal central. Con este bandha podemos elevar energía que se manifiesta en un plano instintivo hacia el plano de la consciencia. En otros términos una alquimia energética. Actúa claramente sobre Muladhara chakra.

---

---

## Cierres: Bandha Traya

BANDHA TRAYA: TRES CONTRACCIONES

Hathayogapradipika: (III.74-76):  
“practicando (simultaneamente) uddiyanabandha, mulabandha y jalandarabhandha, se hacer subir prâna por sushumna. De esta forma prâna queda inmovil en sushumna y se vence a la vejez, la enfermedad y la muerte. El yogui conoce estas tres bandha que practicaban los grandes siddha, como medios fundamentales a través de las cuales se consigue el éxito en hathayoga”.

## Técnica

Tras una inspiración profunda y completa se adopta jalandhara, después mulabhandha y, tras dos o tres segundos, uddhiyana. En este caso, al estar los pulmones llenos, la retracción del abdomen (uddhiyana) no puede ser tan completa como con los pulmones vacíos, pero el objetivo que se persigue ahora es distinto. Adicionalmente, cuando se aplican los tres bandhas, también se puede fijar la mirada en la punta de la nariz (nasagra drishti), creando así un efecto psicológico de control total.

Cuando se practican las bandhas con los pulmones vacíos, el orden de adopción es 1º mulabandha, 2º uddhiyana, y 3º jalandhara. Se deshacen en sentido contrario.

## Fisiología

Cuando se aplican los bandhas durante kumbhaka, los preso-receptores mantienen la presión interna y externa. De esta forma, jalandhara bandha actúa directamente sobre el seno carótido facilitando la expansión de los pulmones y la ralentización del latido cardíaco.

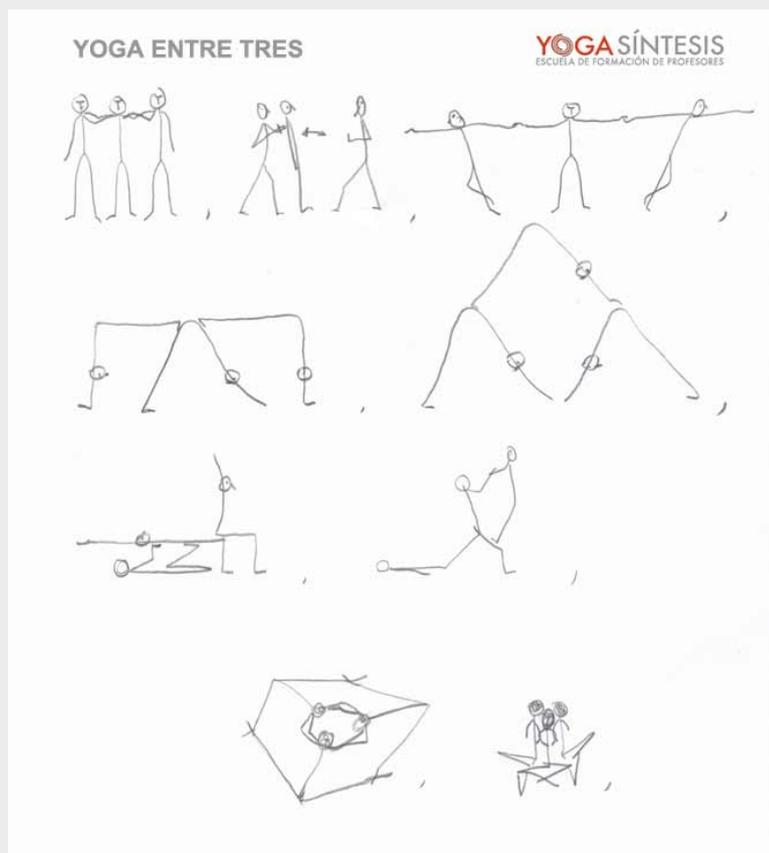
Cuando se aplica uddhiyana, los preso-receptores situados en las vísceras abdominales entran en juego amplificando el efecto de jalandhara.

Un efecto similar se obtiene aplicando mulabhandha, el cual activa el sistema parasimpático permitiendo disminuir el latido cardíaco.

Los tres bandhas se aplican durante

kumbhaka con un propósito único.

## Yoga entre tres



## Prânâyâma: Progresión en la respiración

Es imprescindible siempre un trabajo previo postural sobre las tensiones del espacio respiratorio. Sobre los intercostales, diafragma, pectorales, dorsales, cuadrado lumbar, etc

1

Observación de la respiración. Capacidad de abandono. Respiración espontánea.

2

Énfasis en las diferentes fases respiratorias para ver dónde hay más dificultad.

3

Reconocer las emociones asociadas a esas fases respiratorias

4

Empezar con pequeños ritmos respiratorios sin esfuerzo.

5

Utilizar las técnicas de Pranayama para alargar la respiración con el objetivo de calmar la mente.

6

Tener conciencia del nivel energético, de la absorción, distribución y acumulación de la energía en el cuerpo.

7

Utilizar las suspensiones sin esfuerzo para generar un espacio interno de mayor

concentración y presencia

8

Practicar las bandhas para actuar directamente sobre el sistema nervioso y regular la movilización energética.

9

Dejarse estar en silencio y en la vivencia. Conectar con el silencio que nos lleva a la experiencia meditativa.

---

---

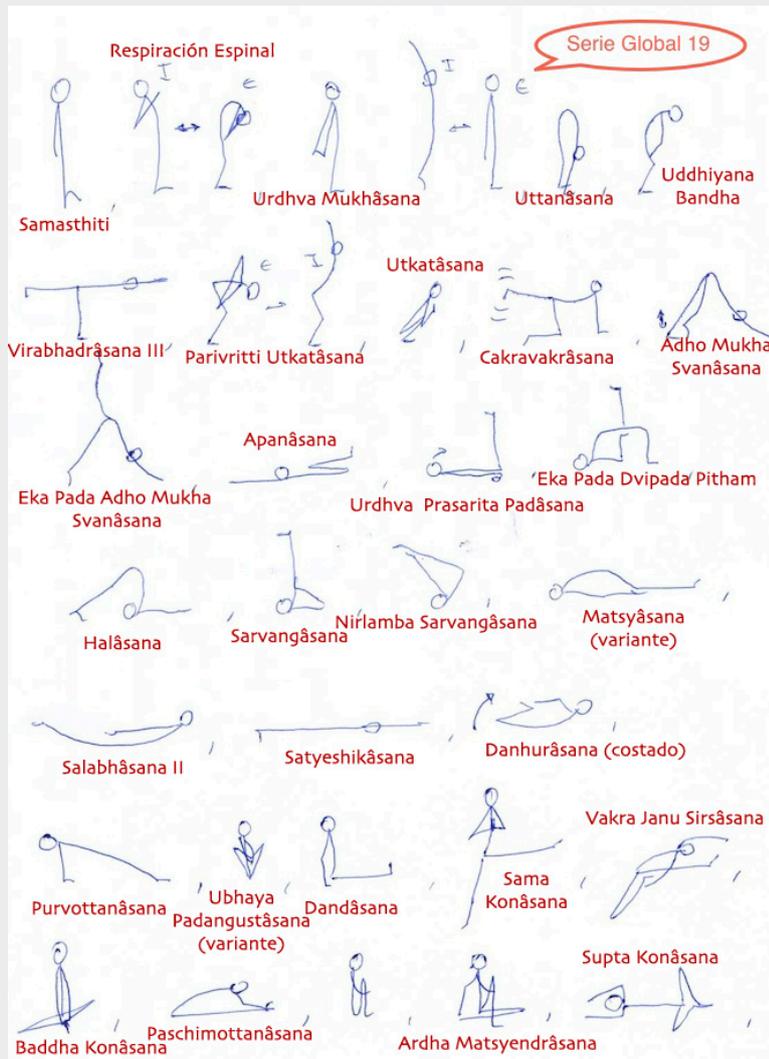
**Serie Yoga en parejas 01**

Serie\_parejas01

---

---

**Serie Global 19**



## Eneagrama: juegos

### TIPO 1

- SERMÓN

Ya que el 1 es un cruzado y cree estar en posesión de la verdad. En pequeños grupitos, uno se coloca en un púlpito y da un sermón sobre un tema social o espiritual que le impacte. Los demás escuchan.

## TIPO 2

- ESPACIOS

La capacidad del 2 es la de poder atraer y la de seducir a través de sus servicios imprescindibles.

Cada uno tiene una manta como si fuera su casa, su espacio. Tiene que ir hacia los demás y conseguir que vengan a su casa para establecer contacto y retenerlos. Invitas al otro a tu manta ¿cómo le sirves? Tienes que competir con otros

## TIPO 3

- COMPETENCIA DE ABRAZOS

A ver quién da el abrazo más arrollador, más amoroso, más tierno, etc.

- VENTA EN EL MERCADO

Visto que el 3 hace un producto de su vida.

En parejas, uno vende al otro en el mercado valorando todas sus cualidades. Aquí veremos la capacidad de venta de uno y la vanidad del otro en ver reconocidas sus cualidades.

## TIPO 4

- CONFESIÓN

Ya que en 4 hay muchos aspectos de culpabilidad y de falta de autoestima.

En parejas uno hace de confesor y el otro

de rodillas dice una lista de pecados y confesiones. De sus envidias, de sus manipulaciones.

- DIÁLOGO DE MARUJAS (dramatizando sobre la queja).

Queja sobre la pareja, el jefe, el socio, la sociedad, los políticos, el mundo, etc.

## TIPO 5

- PERIÓDICOS

Ese afán del 5 por retener, por acumular, por permanecer en solitario.

Todo el grupo encima de infinidad de periódicos. Se trata de acumular el máximo de ellos y conservarlos sin que nadie nos los quite.

- BATALLA PSICOLÓGICA

En pequeños grupos. Sobre un tema, cada uno argumenta con una cierta superioridad de conocimientos.

## TIPO 6

- BOFETADA TRANSFORMADA

El miedo y la falta de coraje del 6 hace que tengamos que enfrentarnos a una situación de riesgo.

En parejas, uno con los ojos vendados, y el otro le dará una gran torta en la cara, hay que afrontarlo con coraje. Pero esa torta se convierte en un abrazo. Investigamos el

miedo al castigo, al dolor, a la violencia.

## TIPO 7

- JUEGO DE CONTROL

Uno tumbado en el suelo sin mover la cabeza. Tiene que seguir la mirada del otro, desde la altura.

- COMPRA DE PLACER

El 7 es habilidoso para conseguir placer, situaciones estimulantes y exóticas.

El grupo parte con una cantidad de dinero (o sin ella) y cada uno tiene que conseguir ingenárselas para dar poco y recibir mucho placer. Masajes, caricias, historias, risas, etc.

- FANTASÍAS

Relatar una fantasía erótica, un proyecto increíble, una aventura exótica al otro que tiene los ojos cerrados.

## TIPO 8

- EL AMO Y EL ESCLAVO

Ya que el 8 hace una humillación y una utilización en sus relaciones.

En Parejas el amo le obliga a que haga el otro cosas denigrantes, que llegue a su límite. Investigar el sadismo de uno y el masoquismo del otro.

## TIPO 9

- CONVERSACIÓN DISPERSA

El 9 es hábil para no prestar atención, para no confrontarse.

En parejas o tríos, uno habla y el otro mantiene la conversación pero se distrae, mira el reloj, hojea el diario, interrumpe con la televisión, corta y habla de otro tema. Hace un boicot a la profundidad del encuentro.

---

---

### Entrevista: en torno al Yoga

DEFINIR el Yoga, al menos para nosotros los occidentales, no es tarea fácil porque a veces los libros clásicos son intrincados y la Tradición nos ha llegado demasiado cargada de esoterismos. Pero si recogemos lo esencial y le quitamos la “paja”, los

orientalismos, las peculiaridades de épocas pasadas podríamos aventurarnos a explicar el sentido profundo del Yoga.

- Se nos ha explicado siempre que Yoga significa UNION, unión de qué. Cuando yo empecé a los 16 años a practicar me decían que era la unión del Jivatman con el Paramatman, o el ser individual con el ser cósmico, pero esto suena muy raro y poco claro. Creo que se puede explicar mejor diciendo que el Yoga es una necesidad de encuentro, de unión con toda esa parte que habita dentro -llámese inconsciente-, con toda esa parte que está fuera, Universo, inconsciente colectivo, Dios, Energía, Tao, etc. Pero esto no es sólo una idea bonita es una sensación clara e intensísima, al menos para los verdaderos yoguis o personas realizadas. Por eso Yoga es un ESTADO DE UNION, es querer llegar a ese estado que muchos interpretan como de felicidad, iluminación o libertad. Si en definitiva el Yoga es la certeza de que lo profundo, la esencia de la vida misma, reside dentro nuestro, la pregunta obvia es ¿cómo llegar a ese estado?. El Yoga se desarrolla a partir de esta pregunta y elabora toda una METODOLOGIA, un camino trazado para facilitar el salto a esa otra realidad. De esta forma el Yoga será el ESTADO y simultáneamente el CAMINO.

- También hay otra posibilidad de definir el Yoga en la medida que el Yoga es uno de los sistemas de pensamiento indio -darsana- que tiene su origen en los Vedas -vid, conocer-, es decir, es aquello que hemos de conocer. Darsana significa ver, o sea, una nueva forma de ver la realidad o uno mismo. Por eso es yoga es posible verlo como si fuera un espejo, aquel sistema que me

permite verme, conocerme. Pongo un ejemplo muy sencillo uno se da cuenta de su ansiedad o de su debilidad física cuando hace una postura de yoga o está media hora meditando, cosa que en el trun-trun cotidiana podría pasar desapercibido.

- La estrategia del Yoga consistirá evidentemente en una idea de PROGRESO, de mayor consciencia, mayor energía, mayor comprensión, etc. Esta idea de progreso requiere una ORIENTACION, una DISCIPLINA, una inversion de VALORES,, un COMPROMISO, una ACTUACION plenamente consciente, etc, etc.

Patanjali fue un sabio, filósofo y gramático que vivió aproximadamente en el siglo II d.C. y que estructuró todo el Yoga milenario. Lo estructuró en 8 partes, Asthanga Yoga, Yama, Niyama, Asana, Panayama, Pratihara, Dharana, Dyana y Samhadi. Aunque es un división muy sencilla por eso mismo es muy clara. Él dirá en sus Yoga Sutras, 195 aforismos, frases cortas que explican los puntos de atención en el Yoga, que Yoga es “Yoga citta vritti nirhoda” algo así como el control de las fluctuaciones de la mente. O dicho de otra manera cuando uno es capaz de que no interfieran los sentidos, de calmar la ansiedad de la mente, de diluir el ego inquieto y posesivo más allá de sus propias fronteras, es decir cuando uno es capaz de encontrar paz y yo me atrevería a decir también amor, entonces aparece el estado del Yoga. Pero estas ocho partes son imprescindibles para entender el Yoga:

El Yama sería la sociología de la época, un delicado ajuste que tiene que hacer el adepto para convivir en armonía con el medio social y no quedar atrapado por él.

Ahimsa, Satya, Asteya, Bramacharya y Aparigraha no son los mandamientos de no violencia, no mentir, no robar, castidad, etc. Son actitudes mucho más sabias. Ahimsa es ser respetuoso y cuidador pues todo lo que vive requiere ser considerado. Satya es la capacidad de ser sincero y no perderse en las palabras. Asteya no es sólo que esté mal robar sino que apropiarse de lo que a uno no le pertenece destruye un sistema de confianza en el que se basan las sociedades. Bramacharya no es castidad es no perderse en la obsesión del sexo. Y Aparigraha es no acumular y acumular avariciosamente y perder la dimensión humana del compartir. Todo esto no son más que condiciones de salud mental puesto que cuando uno hiere, miente, roba, se obsesiona y se vuelve egoísta también se daña, se engaña, se niega la vida, se confunde y se vuelve mezquino.

Si Yama es sociología, una actitud armónica ante el entorno social, Niyama es pura psicología. Es el reconocimiento de la propia individualidad y de la responsabilidad que ello conlleva. Niyama es una atención a lo interno. Tener una actitud de limpieza y pureza tanto interna como externa, sin dejarse llevar por los prejuicios y por los hábitos (Shaucha). Sumergirse en la fe y el agradecimiento a lo que nos trae la vida (Shantosha). Quemar las inercias con el apasionamiento de la vida y de la constancia (Tapah), escuchar la voz interna que nos guía y que nos permite doblegar las vanas razones del ego (Svadyaya). Dejar que toda acción sea completa en sí misma, sin apego de sus frutos, como un canto que se entrega a la vida, sin condiciones ni chantajes (Isvarapranidhana). Esto es Niyama, un

jardín florido donde el cuidado, la belleza, el colorido, el florecimiento y el aroma de las flores permite el éxtasis.

En este sentido, Asana será una actitud ante el cuerpo, mejor dicho, ante la postura, el gesto. Una inevitable necesidad de tener un cuerpo flexible y a la vez resistente, ágil y armónico. Pranayama no es sólo un control sobre el prana -o energía vital- a través de respiraciones, es una actitud de canalización de la energía para su posterior sublimación. Pratihara es una actitud ante los sentidos para que estos no sean unas fuerzas desbocadas sino unos canales limpios donde la escucha se haga más amplia a través del aumento de sensibilidad. Pero también es la capacidad de replegar los sentidos cuando estos no hacen falta. Darhana es la capacidad de la mente para concentrarse, para aislar un sólo objeto de meditación y profundizar en él. Dyana es propiamente la meditación, una capacidad de fusionarse con el objeto meditativo. Y Samadhi es ser uno con ese objeto, algo así como una liberalización de los esquemas que impone la mente o la percepción.

Con todo, lo importante no es sólo señalar la escalera que permite la trascendencia sino sobretodo el contenido, la intención, el deseo, uno mismo. ¿Por qué el ser humano en todas las culturas y épocas ha desarrollado sistemas de realización personal y de trascendencia?. Por supuesto no hay una sola respuesta ni estas son fáciles. Creo que hay, entre otros, un impulso positivo de trascendencia en el ser humano, y si más no, una necesidad de estar mejor, ser más feliz, vivir más intensamente. Los yoguis hablan de Maya, la

ilusión tramposa de la vida, o del velo de la ignorancia. Avidya es esta ignorancia que no nos deja ser lo que realmente somos, ellos dirán seres divinos. Como ejemplo somos un sol interno que irradia constantemente su luz pero las nubes, los eclipses, las tormentas a veces no nos dejan verlo, es decir, el ego prepotente (asmita), el deseo desmedido (raga), los rechazos y prejuicios (Dvesa) y los miedos introyectados (abhinivesa) son los que hacen crecer Avidya, la falta de claridad, el malestar, los conflictos, etc. que nos lleva al sufrimiento (duhka) o la sensación opresiva de limitación.

No vemos el sol ni aquí ni en la China. La Ignorancia se manifestará por épocas o por culturas y en cada persona diferente. Si hiciéramos una radiografía del occidental corriente tendríamos la de un perfil de una persona básicamente neurótica, es decir desconectada de sus propias necesidades internas y excesivamente pendiente de la normativa social. Una persona sedentaria y sobrealimentada con problemas de colesterol, artrosis. Una persona estresada por una presión y exigencia desmedida del medio, competitiva. Una persona televisiva, con dosis enorme de información, como refugio a una vida pobre en comunicación afectiva, social, etc. Y sobre todo una persona solitaria, atomizada por la gran ciudad, por la falta de tiempo de uno y de los otros. DAR NOTAS DE PRENSA Evidentemente nadie se va a identificar con toda esta tipología, pero en algún punto todos encarnamos alguna problemática de la vida moderna occidental. La cosa está en que si el Yoga ha llegado a todas las capas sociales es porque ha tenido algo que decir al respecto. He trabajado años con abuelos,

con grupos de mujeres, con niños y hasta con drogadictos pues el Yoga implica una disciplina adaptada a cada persona y no tarda en dejarse notar sus efectos.

En principio el mismo grupo, la clase de yoga, con el cual te encuentras dos veces por semana hace de grupo social, de contenedor donde uno puede sentirse más escuchado a raíz de las verbalizaciones que se hacen en clase. Pero también la disciplina semanal pone un cierto orden nada despreciable. El hecho de que sea un espacio propio, elegido, y en el cual no suena el teléfono, no hay demandas de nadie, los problemas acuciantes no llaman a la puerta es ya un oasis de sosiego. La misma puesta en escena con la luz tenue, el incienso, la música suave crea un clima de distensión.

Entonces empieza lo más importante pues la clase de Yoga se vuelve un espacio activo de salud. No es el "yo voy a que me pongan agujas, que me hagan masaje, que me den un tratamiento, ..." es "yo voy a hacer yoga". Esta cuestión ACTIVA, ese ser dinámico y relativamente autónomo dentro de la clase, es decir, ese querer, es una piedra angular para el edificio de la salud.

Lo primero que hacemos en una clase de Yoga es reeducar el cuerpo. La misma cuestión espacial, psicomotriz; la seguridad que da la afianzamiento de los apoyos básicos del cuerpo. La liberalización de tensiones al estirar respetuosamente el cuerpo, descomprimiento las articulaciones, descomprimiento también el diafragma para que la respiración fluya lenta y profunda. Recuperar el suspiro, el bostezo, el desperezo, los impulsos inspiratorios naturales. Todo eso va dando armonía al

cuerpo. No hablamos de milagros, por supuesto, es un trabajo lento. Descomprimir la columna para que fluya la energía, tonificar las áreas hipotónicas, fofas, flexibilizar las rígidas, Hacer coordinar el movimiento lento con la respiración, siempre llevando la atención y aprender a relajarse, a hacer el gesto preciso sin tensar innecesariamente. Todo esto que es muy sencillo es una cuestión de educación, es el abc del Yoga.

El verdadero Yoga es el Yoga de la escucha y el de la adaptación, pero esto no lo han tenido en cuenta los primeros yoguis que llegaron a occidente, calcaron su modelo, uun modelo hindú en otro que no tenía nada que ver y los resultados no siempre fueron buenos. El profesor de yoga debería saber que no es lo mismo hacer yoga en una estación que en otra, por la mañana que por la tarde, a un grupo de tercera edad que a un grupo de jóvenes, a quien vive en una cultura que en otra, y sobre todo teniendo en cuenta la propia problemática individual. Esa es la intención nuestra.

Noto es los alumnos que llegan por primera vez bastante escisión entre su cuerpo y sus sensaciones, su capacidad de coordinar, su falta de equilibrio, y el acelerón que sufren sus mentes. Entonces el Yoga une, hace que la cacofonía se vayan convirtiendo en música, unir una parte con otra, acompañar la respiración, llevar la energía allí donde va a la mente quiere con su atención, y al final hay de verdad una sensación de mayor bienestar. Uno ha estado para sí y ha tenedio herramientas para cuidar su cuerpo, a sí mismo. Lo que pretende el Yoga es volver a recuperar el ritmo natural del cuerpo, espontáneo y

atento.

Estamos de lleno en el tema de la salud, pero el profesor de yoga no puede ni debe entrar dentro del terreno del médico. Sería interesante una actuación conjunta pero el profesor de yoga no pretende curar, ni hacer tratamientos, ni diagnosticar. Cada cosa tiene que estar en su punto. Debe saber qué cosas y posturas evitar ante una escoliosis, o un lumbago, o una hipertensión, etc, etc, pero el control último y la modificación ante los cambios en la enfermedad los debe realizar el médico. Es como el consejero de alimentación que no se equivoca cuando dice hay que comer despacio, masticar bien, no beber demasiado durante las comidas, y que los alimentos sean frescos y cuanto más integrales mejor, sin frituras excesivas, etc. Pero es diferente del dietista médico que hace un menú especial para el diabético.

El Yoga es mucho más que una terapia y actúa desde en este espacio de salud con una visión holística. Para el Yoga como para el naturismo y otras disciplinas no hay enfermedades sino enfermos. Por eso no se trata de obsesionarse mucho con el síntoma sino de incitar a la persona a que desarrolle su propio potencial curativo. Hay algo en la vida y en cada persona que tiende a la autorregulación siempre y cuando se le deje espacio para que la energía disponible actúe en ese sentido de equilibrio. Uno tendrá ganas de pronto de respirar hondo o de estirarse, de reposar o de hacer ayuno, de colocarse en una u otra postura, de salir a la montaña o de tomar sol. Por eso hemos de escuchar nuestros ritmos biológicos para que el equilibrio

sea respetado. Y no se trata de cambiar una farmacopea por otra, los remedios alopáticos, por hierbas o posturas. Lo importante en la salud es hacer una escucha, dejar que el cuerpo se reequilibre, ayudarlo a veces un poco y conectar con lo más profundo allí donde reside la máxima potencialidad de curación.

En una clase, aunque hagamos solo posturas, hay implícita una filosofía, una forma de ver la vida. Naturalmente esto está mediatizado por cada profesor pero ante el posible confusión del alumno, un profesor que pueda explicar la base de la filosofía yóguica que es respetuosa, ecológica, naturista, que reconoce que somos seres de voluntad, con posibilidad de cambio, con un potencial enorme energético, con una calidad amorosa inagotable puede dar orden, esperanza, ánimo al alumno.

No obstante habríamos que hablar de la relación alumno-profesor que en la tradición era individual y casi para toda la vida, de un compromiso total. Occidente es diferente y la relación maestro-discípulo no puede ser de sumisión. Tal vez es la relación respetuosa del maestro la que fuerza la contrapartida respetuosa en el alumno. Pero lo que define a un maestro del que no lo es, no son sus poderes, su carisma o su conocimiento sino acharya, esa capacidad de escuchar que hace que el otro saque de sí lo mejor y que con la ayuda de una guía pueda adecuarse al momento peculiar del alumno, y no a la inversa. Por eso el maestro de verdad tiene que pasar desapercibido. Aún así la vida ya es una buena maestra y te lleva a las situaciones en las que tienes que aprender.

Hay la idea de que el Yoga es demasiado

intrincado, que requiere una disciplina férrea y la guía imprescindible de un maestro, lo que comentábamos anteriormente. También esto es debido a que han proliferado demasiadas variantes del Yoga, que si el kundalini Yoga, que si la Meditación Trascendental, que si Raja Yoga, etc, etc. Aunque la diferenciación y diversificación es un proceso natural e imparable -y que los occidentales sacamos mucho provecho de ello, a raíz de un producto o una técnica creamos las mil variantes posibles- en realidad la Tradición habla de un sólo Yoga. Es verdad que se reconocía la vía de la cabeza, del conocimiento, la vía del pecho, de la devoción, o la vía del vientre, de la acción, pero no nos consta que se hablara de karma yoga, bhakti yoga o Gnana Yoga. El Yoga siempre fue el Yoga de la energía, Hatha Yoga -aunque ahora se le considere el Yoga del cuerpo, el de las asanas, como un Yoga inferior-. Ha es Sol, y Tha es luna, simbolizaban las partes masculina y femenina, así como la energía positiva y negativa, y el objetivo era unir los dos hemisferios derecho e izquierdo, o integrar las dos polaridades, es decir, ir más allá de los pares de opuestos, de la DUALIDAD. Ese sería la unión del Yoga.

Lo interesante de todo esto es que está bien reconocer que cada persona es diferente y que uno se puede realizar gracias a la acción meditativa, al hecho de estar en el mundo sin apegarse a los frutos de la acción, al karma, sintiendo, tal vez, que todo forma parte de una cadena infinita de hechos y que todo es un proceso de cambio continuo al cual de nada sirve estar apegado. Uno no es más que un grano de arena impermanente y nuestras creaciones

vienen de la vida y a la vida van, somos puros transmisores.

Pero hay otros más emotivos que se realizan gracias a la devoción y a la entrega. Es como una fe inconmensurables en que la vida nos lleva como un río y que los otros son como nosotros. Es, por tanto, la capacidad de amar, de cuidar todo lo que vive, de sentir a la tierra como la madre tierra, y el espíritu como la providencia que nace del misterio.

Aún hay otros que se ubican en la vida con su capacidad de comprender. Todo tiene un sentido último más allá de la ilusión de la vida. El esfuerzo de comprensión es un intento de elevarse por encima del nivel cotidiano de comprensión y abarcar esa Totalidad en la que estamos sumergidos, o sea, es la BUSQUEDA DE SENTIDO.

Pero me temo que la verdadera vía es aquella que integra vientre, pecho y cabeza, pues ahí reside la integración entre Mundo, Alma y Dios, o como diría Kant, qué debo hacer, que me está permitido esperar, y que puedo saber, resumidas en una última, qué es el hombre.

Entramos de lleno en la idea de espiritualidad. A veces entendemos como espiritual todo aquello que no es mundano, que debe tener un carácter elevado, asexuado, inefable. Es el monje, santo o el yogui retirado del fragor del mundo, y esto es una imagen totalmente falsa, un estereotipo que no nos ayuda. Ser religioso es tener una capacidad de religarse con lo de adentro, de hacer una inversión o una conversión, es decir, no estar ya más pendiente de conquistas, triunfos, seducciones, supervivencia, obsesiones o

deseos que nos arrastran a una escisión o que nos hacen perder el alma. Ser espiritual es ser capaz de buscar los propios criterios con los cuales uno quiere vivir, no estar atado a los propios intereses, al propio egoísmo, a la dificultad de escucha, y tener capacidad de actuar desinteresadamente, amar incondicionalmente y transmitir la verdad que va contemplando día a día sin temor. Poder mirar de frente, aceptar los errores, volver a empezar una y otra vez, y tirar pa delante a pesar de las múltiples heridas narcisistas. Es saber beber de las fuentes de la vida y compartir.

El Yoga es sobre todo poner los propios bueyes como fuerzas vitales o pasionales unidas de tal manera que muevan el carro, es ese disponer las cosas para seguir creciendo y evolucionando, volvemos a una idea de unión.

RITMO NATURAL

ESCUCHA DE LO REPRIMIDO

MEJORAR MI POSTURA

AUMENTAR MI ENERGÍA

REVISAR MIS ACTITUDES

ENTREGA Y HUMILDAD

Julián Peragón '94

