

## Test respiración: Capacidad respiratoria (respuestas)

### Capacidad Respiratoria

12

La verdadera respiración no se hace en los pulmones sino en la célula, y sabemos que el oxígeno para éstas es tan fundamental que no sobrevivirían más allá de...

- un minuto y medio

✓ 15 min. aunque las células más sensibles del cerebro estarían hechas "fosfatinas"

- en condiciones normales de laboratorio durarían 45 min.

13

En cambio sin respirar pulmonarmente, no teniendo en cuenta algunos yoguis que se entierran bajo tierra o duermen bajo el agua, o buceadores nativos de perlas o catalepsias raras, difícilmente aguantaríamos sin respirar más allá de...

✓ 2 ó 3 minutos

- exactamente 12 min.
- escasamente un minuto

14

Si uno no es un buen yogui o un veterano

alpinista, es frecuente...

- no llegar a lo alto de la cumbre
- tener disnea, es decir, hiperoxigenación

√ tener disnea, o sea dificultad respiratoria

- tener disnea o paro respiratorio

15

Una respiración normalizada va a 20 km por hora, pero cuando tosemos el aire pasa a través de la garganta a...

- justo el doble, 40 km/h

√ por una necesidad de expectoración el aire va a 800 km/h

- el aire sale con más fuerza pero no con más velocidad

16

En el Gheranda Samhita se dice que una espiración normalizada tiene una longitus de 12 dedos, al cantar 16, al caminar 24, en el sueño 30 y al hacer el amor 36. Pero ¿qué ocurre en los estados de samhadi?

- la respiración se vuelve extraordinariamente intensa

√ se vuelve casi imperceptible

- no podemos hablar de una relación directa entre respiración y estado de éxtasis

17

¿Cuál de estas ventajas de las respiraciones lentas no es cierta?:

- mayor tiempo para el intercambio gaseoso
- ✓ expulsión total del aire en los pulmones
- mayor ventilación del aire pulmonar inutilizado
- efecto sedante sobre el sistema nervioso

18

El mantenimiento voluntario a través de ejercicios respiratorios de una respiración demasiado lenta favorece

- la oxigenación de la sangre
- ✓ menos oxígeno pero con un efecto sedante
- la menor tolerancia al CO<sub>2</sub>

19

La capacidad pulmonar total es de unos 5000ml pero hay una parte que nunca se intercambia en una sola respiración, y es...

- el volumen de reserva espiratorio
- ✓ el volumen residual de unos 1000 ml.
- la capacidad residual funcional de 2500ml.

## Test respiración: Capacidad respiratoria

### Capacidad Respiratoria

*(Pueden coincidir varias respuestas correctas)*

12

La verdadera respiración no se hace en los pulmones sino en la célula, y sabemos que el oxígeno para éstas es tan fundamental que no sobrevivirían más allá de...

- un minuto y medio
- 15 min. aunque las células más sensibles del cerebro estarían hechas “fosfatinas”
- en condiciones normales de laboratorio durarían 45 min.

13

En cambio sin respirar pulmonarmente, no teniendo en cuenta algunos yoguis que se entierran bajo tierra o duermen bajo el

agua, o buceadores nativos de perlas o catalepsias raras, difícilmente aguantaríamos sin respirar más allá de...

- 2 ó 3 minutos
- exactamente 12 min.
- escasamente un minuto

14

Si uno no es un buen yogui o un veterano alpinista, es frecuente...

- no llegar a lo alto de la cumbre
- tener disnea, es decir, hiperoxigenación
- tener disnea, o sea dificultad respiratoria
- tener disnea o paro respiratorio

15

Una respiración normalizada va a 20 km por hora, pero cuando tosemos el aire pasa a través de la garganta a...

- justo el doble, 40 km/h
- por una necesidad de expectoración el aire va a 800 km/h
- el aire sale con más fuerza pero no con más velocidad

16

En el Gheranda Samhita se dice que una espiración normalizada tiene una longitus de 12 dedos, al cantar 16, al caminar 24, en el sueño 30 y al hacer el amor 36. Pero ¿qué ocurre en los estados de samhadi?

- la respiración se vuelve extraordinariamente intensa
- se vuelve casi imperceptible
- no podemos hablar de una relación directa entre respiración y estado de éxtasis

17

¿Cuál de estas ventajas de las respiraciones lentas no es cierta?:

- mayor tiempo para el intercambio gaseoso
- expulsión total del aire en los pulmones
- mayor ventilación del aire pulmonar inutilizado
- efecto sedante sobre el sistema nervioso

18

El mantenimiento voluntario a través de ejercicios respiratorios de una respiración demasiado lenta favorece

- la oxigenación de la sangre
- menos oxígeno pero con un efecto sedante

- la menor tolerancia al CO<sub>2</sub>

19

La capacidad pulmonar total es de unos 5000ml pero hay una parte que nunca se intercambia en una sola respiración, y es...

- el volumen de reserva espiratorio
- el volumen residual de unos 1000ml.
- la capacidad residual funcional de 2500ml.

Julián Peragón

---

---

## Test respiración: Vías aéreas (respuestas)

### Vías Aéreas

1

Nuestra nariz es bien peculiar; en su interior hay unos cornetes fibrocartilagosos que “marean” al aire creando turbulencias para...

- para que la cavidad olfativa nunca se

colapse

✓ para que el aire se caliente y evite el enfriamiento de los pulmones

- para que haya más superficie olfativa
- para que las corrientes energéticas creen una polaridad positiva.

2

La mucosa de la nariz tiene células que segregan mucosidad y otras con unas pequeñas pestañas cuya función es...

✓ lubricar la mucosa y eliminar el polvo del aire inhalado

- son descongestionantes
- producen la vasoconstricción de toda la mucosa

3

Si podemos oler románticamente una rosa es gracias a las fibras nerviosas que están conectadas directamente con...

- el hemisferio cerebral derecho
- con el cerebelo profundo

✓ con las porciones más antiguas del encéfalo

4

La faringe es el cruce entre las vías respiratorias y las digestivas. De forma natural el mordisco del bocadillo se va al estómago y el aire a los pulmones, gracias a...

- a la inclinación peculiar que tiene el esófago y la traquea

- debido al movimiento de la campanilla

✓ gracias al descenso de la epiglotis

5

Es evidente, sobre todo en los hombres, que cuando están en apuros tragan saliva y la nuez del cuello sube y baja pero, nos preguntamos, ¿qué esconde dicho cartílago en su interior?

- el hueso hioides

- toda la laringe

- los primeros anillos de la tráquea

✓ las cuerdas vocales

6

La laringe además de dejar pasar el aire es también un órgano de fonación. Ésta es móvil necesariamente para que ...

✓ para que tengan flexibilidad los precisos movimientos del habla

- para poder empujar hacia arriba la expectoración de los bronquios

- para que la laringe a modo de bomba pueda absorber el aire
- para que los movimientos del cuello no interfieran

7

Si contáramos sólo con la laringe para hablar en voz alta...

√ no nos escucharía nadie pues la voz necesita las cajas de resonancia de los senos de la cara, la boca, etc.

- saldría una voz tan estridente que tendríamos que taparnos los oídos
- sólo habría balbuceos.

8

La tráquea se bifurca a nivel de la cuarta vértebra dorsal en los bronquios respectivos a cada pulmón. Sin embargo, aunque no sea muy evidente, el pulmón derecho recibe más aire, ¿por qué?

- porque el pulmón derecho se tiene que acoplar al hígado y hace de mayor contrapeso.
- porque es por el pulmón derecho por donde pasa la vena cava y requiere más oxígeno para el intercambio gaseoso.

√ porque el pulmón izquierdo tiene que alojar al corazón y sólo se compone de dos lóbulos

9

Hay una pleura interna que envuelve a los pulmones y otra externa que tapiza toda la cavidad torácica. Hay "algo" que las mantiene unidas

- un líquido interpleural de consistencia densa y sebosa

- unas pequeñas fibras cartilaginosas

✓ una presión negativa que tira del pulmón en su conjunto con los movimientos de la cavidad torácica

- una absoluta sincronidad entre las dos

10

Los perfumes naturales como el incienso se utilizan principalmente en todos los casos siguientes menos en uno, ¿cuál es?

- porque huelen bien y alivia el mal olor de las aglomeraciones en recintos cerrados.

- porque sus esencias balsámicas ionizan las terminaciones nerviosas de la nariz

- porque invitan a respirar profundamente

✓ porque el perfume evoca lugares lejanos en la memoria

11

Los alveolos son extremadamente sensibles al tabaco, a los cambios de temperatura

bruscos, a las retenciones prolongadas,  
etc, por lo que...

✓ merecen especial cuidado porque no se recuperan nunca.

- tienen una limitada pero eficiente capacidad de recuperación
- si no llegamos a la destrucción de más de la tercera parte del parénquima pulmonar no importa porque la respiración normal tiene bastante con las 2/3 partes.

Julián Peragón

---

---

## Test respiración: Vías aéreas

### Vías Aéreas

*(pueden coincidir varias respuestas correctas)*

1

Nuestra nariz es bien peculiar; en su interior hay unos cornetes fibrocartilagosos que “marean” al aire creando turbulencias para...

- para que la cavidad olfativa nunca se colapse

- para que el aire se caliente y evite el enfriamiento de los pulmones
- para que haya más superficie olfativa
- para que las corrientes energéticas creen una polaridad positiva.

2

La mucosa de la nariz tiene células que segregan mucosidad y otras con unas pequeñas pestañas cuya función es...

- lubricar la mucosa y eliminar el polvo del aire inhalado
- son descongestionantes
- producen la vasoconstricción de toda la mucosa

3

Si podemos oler románticamente una rosa es gracias a las fibras nerviosas que están conectadas directamente con...

- el hemisferio cerebral derecho
- con el cerebelo profundo
- con las porciones más antiguas del encéfalo

4

La faringe es el cruce entre las vías respiratorias y las digestivas. De forma

natural el mordisco del bocadillo se va al estómago y el aire a los pulmones, gracias a...

- a la inclinación peculiar que tiene el esófago y la traquea
- debido al movimiento de la campanilla
- gracias al descenso de la epiglotis

5

Es evidente, sobre todo en los hombres, que cuando están en apuros tragan saliva y la nuez del cuello sube y baja pero, nos preguntamos, ¿qué esconde dicho cartílago en su interior?

- el hueso hioides
- toda la laringe
- los primeros anillos de la tráquea
- las cuerdas vocales

6

La laringe además de dejar pasar el aire es también un órgano de fonación. Ésta es móvil necesariamente para que ...

- para que tengan flexibilidad los precisos movimientos del habla
- para poder empujar hacia arriba la expectoración de los bronquios
- para que la laringe a modo de bomba pueda

absorber el aire

- para que los movimientos del cuello no interfieran

7

Si contáramos sólo con la laringe para hablar en voz alta...

- no nos escucharía nadie pues la voz necesita las cajas de resonancia de los senos de la cara, la boca, etc.
- saldría una voz tan estridente que tendríamos que taparnos los oídos
- sólo habría balbuceos.

8

La tráquea se bifurca a nivel de la cuarta vértebra dorsal en los bronquios respectivos a cada pulmón. Sin embargo, aunque no sea muy evidente, el pulmón derecho recibe más aire, ¿por qué?

- porque el pulmón derecho se tiene que acoplar al hígado y hace de mayor contrapeso.
- porque es por el pulmón derecho por donde pasa la vena cava y requiere más oxígeno para el intercambio gaseoso.
- porque el pulmón izquierdo tiene que alojar al corazón y sólo se compone de dos lóbulos

9

Hay una pleura interna que envuelve a los pulmones y otra externa que tapiza toda la cavidad torácica. Hay “algo” que las mantiene unidas

- un líquido interpleural de consistencia densa y sebosa
- unas pequeñas fibras cartilagosas
- una presión negativa que tira del pulmón en su conjunto con los movimientos de la cavidad torácica
- una absoluta sincronidad entre las dos

10

Los perfumes naturales como el incienso se utilizan principalmente en todos los casos siguientes menos en uno, ¿cuál es?

- porque huelen bien y alivia el mal olor de las aglomeraciones en recintos cerrados.
- porque sus esencias balsámicas ionizan las terminaciones nerviosas de la nariz
- porque invitan a respirar profundamente
- porque el perfume evoca lugares lejanos en la memoria

11

Los alveolos son extremadamente sensibles al tabaco, a los cambios de temperatura

bruscos, a las retenciones prolongadas, etc, por lo que...

- merecen especial cuidado porque no se recuperan nunca.
- tienen una limitada pero eficiente capacidad de recuperación
- si no llegamos a la destrucción de más de la tercera parte del parénquima pulmonar no importa porque la respiración normal tiene bastante con las 2/3 partes.

Julián Peragón

---

---

## Test respiración: diafragma (respuestas)

### **Diafragma**

42

Lo primero que experimentamos ante un susto repentino es:

- Relajación de esfínteres

✓ corte brusco de la respiración

- Afonía

43

El diafragma es el principal músculo:

- que favorece la espiración

√ inspiratorio

- es secundario, sólo acompaña la respiración alta

44

El diafragma es un músculo en forma de cúpula cuyo núcleo fibroso se llama:

- neumogástrico
- centro diafragmático abdominal

√ centro frénico

45

Cuando uno hace una inspiración muy forzada está provocando a nivel de estática del cuerpo:

- un alargamiento beneficioso de la espalda

√ una acentuación de la curvatura lumbar a través de las inserciones del diafragma en las primeras vértebras lumbares

- una lordosis cervical

46

Cuando el diafragma está en contracción

crónica respiratoria:

- tenemos la sensación de ahogo
- ✓ aplana el estómago y dificulta las digestiones
- produce fundamentalmente hipo

47

¿Qué elementos de éstos pasan por el centro frénico?

- ✓ la arteria aorta
- ✓ el nervio neumogástrico
- ✓ el esófago
- la traquea

48

¿Qué resistencias se oponen a la bajada del centro frénico al hacer una inspiración?

- ✓ los pulmones y los elementos del mediastino
- ✓ músculos abdominales excesivamente contraídos
- ✓ prendas demasiado ajustadas de vestir
- ✓ evidentemente si la mujer está embarazada

49

También las fibras del diafragma se contraen sobre la masa visceral como una burbuja de agua, que comprimida de arriba a abajo, puede deformarse a lo ancho, con lo cual...

✓ provocando una elevación y ensanchamiento de las costillas

- el centro frénico queda fijado y no baja
- las fibras van globalmente oblicuas hacia arriba y hacia adentro.

50

De estas funciones cuáles son propias, aunque secundarias, del diafragma

✓ mantener el peristaltismo intestinal

✓ como una bomba favorecer el retorno sanguíneo

✓ activarse en el canto, al bostezar y con el hipo

Julián Peragón

---

---

## **Diafragma**

*(pueden coincidir varias respuestas correctas)*

42

Lo primero que experimentamos ante un susto repentino es:

- relajación de esfínteres
- corte brusco de la respiración
- Afonía

43

El diafragma es el principal músculo:

- que favorece la espiración
- inspiratorio
- es secundario, sólo acompaña la respiración alta

44

El diafragma es un músculo en forma de cúpula cuyo núcleo fibroso se llama:

- neumogástrico
- centro diafragmático abdominal
- centro frénico

45

Cuando uno hace una inspiración muy forzada está provocando a nivel de estática del cuerpo:

- un alargamiento beneficioso de la espalda
- una acentuación de la curvatura lumbar a través de las inserciones del diafragma en las primeras vértebras lumbares
- una lordosis cervical

46

Cuando el diafragma está en contracción crónica respiratoria:

- tenemos la sensación de ahogo
- aplana el estómago y dificulta las digestiones
- produce fundamentalmente hipo

47

¿Qué elementos de éstos pasan por el centro frénico?

- la arteria aorta
- el nervio neumogástrico
- el esófago
- la traquea

48

¿Qué resistencias se oponen a la bajada del centro frénico al hacer una inspiración?

- los pulmones y los elementos del mediastino
- músculos abdominales excesivamente contraídos
- prendas demasiado ajustadas de vestir
- evidentemente si la mujer está embarazada

49

También las fibras del diafragma se contraen sobre la masa visceral como una burbuja de agua, que comprimida de arriba a abajo, puede deformarse a lo ancho, con lo cual...

- provocando una elevación y ensanchamiento de las costillas
- el centro frénico queda fijado y no baja
- las fibras van globalmente oblicuas hacia arriba y hacia adentro.

50

De estas funciones cuáles son propias, aunque secundarias, del diafragma

- mantener el peristaltismo intestinal
- como una bomba favorecer el retorno sanguíneo
- activarse en el canto, al bostezar y con

el hipo

Julián Peragón

---

---

## Meditación: El lenguaje del Haiku



- El haiku es una forma poética japonesa fuertemente influenciada por el Budismo Zen. Pero el Haiku es más una experiencia espiritual que una expresión del lenguaje.
- Nuestra percepción de la realidad viene filtrada por el mundo simbólico y cognitivo, hasta tal punto que el lenguaje más que una aproximación a la realidad crea

él mismo la realidad. La relación directa con el objeto desaparece. Sólo percibimos lo que las categorías de nuestro lenguaje permite. Nos hemos olvidado del mundo presimbólico, de la intuición.

- El lenguaje discrimina y aclara las cosas, pero simultáneamente divide y crea oposición. Podríamos recordar la figura del mago en el Tarot que con el lenguaje crea la ilusión del mundo, de uno mismo.

- No hay antes y después, apenas hay verbos, es una meditación del instante donde uno debe desaparecer.

- Matsuo Basho (1644-1694), se educó como samurai. Después, en Kyoto estudió clásicos chinos y japoneses. En 1681 conoció al maestro zen Bucho. Basho, significa plátano. Hace del haiku la expresión de su iluminación.

- La poesía de Bashó se centra en el amor y en lo cotidiano. Él mismo decía sin experimentar frío y hambre, la verdadera poesía era imposible. Su vida estuvo marcada por la pobreza buscada intencionalmente y por las numerables peregrinaciones a lo largo del Japón.

- La intuición está más patente en las culturas orientales. Su mismo lenguaje y escritura permite una mayor libertad a la hora de acercarse al objeto. Los kanjis chinos representan un símbolo.

- Lo importante del haiku no es transmitir un concepto a través de la poesía sino despertar la conciencia de la no dualidad. Se trata de liberarse de los límites del lenguaje.

- No se trata de imponer nada, ni de comunicar nuestra ideología, ni de mostrar nuestro ego. No es lo que dice el haiku sino lo que no dice. Algo que va más allá de la conciencia simbólica. Su comunicación es invisible, sutil.

- La sucesión de las estaciones eran el ritmo de su respiración. La naturaleza era un verdadero maestro viviente.

- Decía que el poeta debía abandonar sus actitudes personales. Así la vanidad del poeta no debía manifestarse. No componer un poema impulsado por su ambición.

- El problema no radica meramente en el lenguaje, sino en la conciencia que utiliza el lenguaje. La conciencia debe ser libre, utilizar los límites del lenguaje sin quedar atrapado en ellos.

- Bashô decía que el haiku es simplemente lo que está sucediendo en este lugar, en este momento. Es el aquí y ahora. Intuición pura.

- El haiku es breve porque quiere escapar de las trampas discursivas.

luna llena otoño

rodeando lago

noche toda

diferente a:

luna llena de otoño  
he vagado toda la noche  
alrededor del lago.

- Decía: Los versos de algunos poetas están excesivamente elaborados y pierden la naturalidad que procede del corazón. Lo que viene del corazón es bueno, la retórica es innecesaria. El valor del haiku es corregir la utilización de las palabras ordinarias. No debemos tratar las cosas descuidadamente.

- Un discípulo compuso este haiku:

Libélulas rojas  
quítales las alas  
y serán vainas de pimienta.

Basho respondió:

No, de este modo has matado a las libélulas. Di más bien:

vainas de pimienta  
añádeles alas  
y serán libélulas

Para vivificar la naturaleza y no

destruirla.

- No he escrito ningún verso en mi vida que no sea mi poema de despedida.

Habiendo enfermado en el camino,

mis sueños

merodean por páramos yermos

Julián Peragón

---

---

## Las trampas del profesor/a de Yoga

Ya que el profesor o la profesora se mira, por así decir, en el espejo de los halagos o críticas de sus alumnos puede llevarle a una errónea interpretación de su función pedagógica. Mientras el profesor no tenga un espacio de supervisión en el cual se aborde su profesionalidad pero desde una base más objetiva podemos caer en innumerables trampas, que evidentemente parecen no serlo.

1

### **Confusión entre práctica y clase impartida.**

Esta es una de las confusiones más comunes porque es cómoda. Si impartimos muchas clases y no tenemos tiempo practicamos junto con la clase para los alumnos. El cuestionamiento viene si profundizamos y nos preguntamos cuál es en realidad nuestra práctica personal (sâdhana). Una práctica personal es partir del punto donde nosotros estamos y caminar hacia nuestras necesidades, y esto, claro está, no tiene porque ser el mismo punto que nuestros alumnos.

2

### **Trampa de la seducción**

Es una trampa muy peligrosa porque detrás de la seducción hay una compraventa de reconocimiento. Se quiere agradar a toda costa y se proponen ejercicios bonitos, muy espiritualoides o con mucha carga emocional. Pero no habrá avance porque tras los flashes se entra en un vacío, en la inseguridad de saber qué estamos haciendo y hacia dónde vamos.

3

### **Otra trampa muy poderosa es la de colocarse como modelo**

El/la profe lo hace muy bien, y lo muestra a todos. Lo hace tan bien que nadie lo puede superar. El listón está tan arriba que todos lo admiran. Sin embargo abusar de colocarse en la referencia es peligroso porque impotentiza, el alumno no sabe en qué espejo mirarse, en el propio, débil e

inseguro, o en el del profesor brillante y perfecto.

4

#### **No proponer lo que conviene**

Ésta es la contra-trampa de la anterior, pues toda luz tiene su sombra. Si bien acostumbramos a mostrar lo que nos sale bien, tendemos a ocultar lo que no nos sale tan bien. Puede ser que a un grupo le convenga hacer tal tipo de práctica pero si al profe no le gusta, no lo domina, pues de una forma inconsciente lo relega o lo toca tangencialmente. El resultado es un empobrecimiento de la enseñanza.

5

#### **La trampa de la charlatanería**

Hay profes que hablan muy bien, y se destacan por esa facilidad de palabra y de llevar a los alumnos a mundos insondables. Así el profesor se gusta oírse hablar de cosas bonitas y fantásticas y habla, habla. Si bien es cierto que en las primeras etapas hay que ser más directivo con el alumno y acompañar con más pautas, no podemos invadir todo el silencio sin dejar la intimidad necesaria para que el alumno se conecte (en silencio) consigo mismo.

6

#### **No atreverse a observar**

El profesor novato suele pecar de tímido al notar la presencia de un grupo sobre lo que hace o dice. Entonces uno no quiere ni mirar, pone la "casete" y sigue el ritmo de la clase. Pero también se puede dar en profesores más avanzados que no corrigen,

no contactan, no miran, no preguntan y se quedan en una especie de escenario sin bajar a la grada.

**7**

### **La comodidad de la improvisación**

A veces los profes de Yoga llegamos a la clase con la lengua fuera, estresados. La vida moderna es cierto, hay que hacer muchas cosas para sobrevivir. La tentación del profesor avanzado es que dar una clase es fácil: te estiras, te tumbas, te relajas y meditas. ¡Pero esto es una trampa!. El Yoga como otras tantas cosas es un arte, un arte que profundiza y se ajusta a lo vivido, al instante, al grupo. Un jazzista improvisará pero con una base de práctica enorme previa. Tener la clase preparada es un incentivo al estudio y la profundización aunque a la hora de la verdad el momento te haga improvisar.

**8**

### **El esquema fijo**

Si tal como veíamos podemos quedarnos en a improvisación del momento por el momento, también podemos irnos al esquema fijo por seguridad. Hay quien hace la misma serie con variante, o el mismo calentamiento, la misma relajación, etc, etc. La variedad (dentro de un orden) es importante para el aprendizaje por eso cambiamos de posturas, de ritmos, de énfasis.

**9**

### **Querer tener siempre una respuesta**

Los alumnos quieren saber y uno, en una cierta omnipotencia, quiere dar siempre una

respuesta. Pero es una gran trampa porque pocas cosas las tenemos asumidas de verdad, o parten de nuestra propia experiencia. La respuesta que hay que dar es para que el alumno siga en su búsqueda, confíe más en su intuición y nosotros, como profesores ser un apoyo en esa búsqueda. A veces es importante no dar esa respuesta que no es más que un capricho de nuestra mente, de una ansiedad. Un exceso de erudicción también es peligroso.

**10**

### **Apostar por un subgrupo privilegiado**

No poder trascender los propios gustos y aversiones. Querer premiar a unos y castigar a otros, ser indiferentes con los que no te caen bien, termina por crear subgrupos, envidias, frustraciones que no llevan más que a una escisión del grupo. La profesionalidad del profesor/a ha de estar por encima y prestar atención allí donde hace falta.

**11**

### **Impartir lo que todavía no se domina o se conoce suficientemente**

A menudo el profesor tiene ganas de algo nuevo, o bien se entusiasma con un nuevo conocimiento, algo que ha aprendido hace poco y ya lo está impartiendo sin mediar un tiempo de digestión, si asegurarse primero de sus efectos. Tenemos demasiada prisa y eso no conviene porque el alumno desde algún nivel lo capta y no se entrega a lo novedoso pero frágil.

**12**

## **Falta de puntualidad y frecuencia de sustitutos**

Cierto que hay momentos que nos tenemos que ausentar por motivos profesionales o personales, de viaje o por enfermedad, y cómo no, algunos días que podemos llegar tarde a clase por motivos ajenos a nosotros mismos, pero una frecuencia excesiva puede dejar al alumno en una cierta inseguridad, o con la sospecha que el grupo no le interesa lo suficiente. Una muestra más de la falta de seriedad.

**13**

## **Crítica de otros métodos**

Creer que nuestra forma es la mejor y, la de los demás, siempre errónea es una manera de trampear la realidad. Hacer apología de lo propio y una severa crítica de lo ajeno, puede poner al alumno en una posición incómoda. No hay que forzar al alumno a que se adhiera ideológicamente a lo que hacemos en clase, tal vez le basta su propia experiencia y su intuición.

**Julián Peragón**

---

**Âsana: tiempos de vivencia**

[Fases\\_vivencia\\_asana1](#)

[Fases\\_vivencia\\_asana2](#)

## Âsana como un proceso

El âsana al igual que el yoga o nuestro propio camino es un proceso. Un proceso que se despliega armoniosamente en el tiempo para llegar a un objetivo deseado. Y este proceso tiene unas fases, etapas por las que hay que transitar de igual manera que un alpinista tiene que rodear la montaña para encontrar la vía más adecuada de ascensión a la cumbre.

Estas fases, estos tiempos de vivencia en la realización de âsana varían de intensidad y el tiempo de duración cambia dependiendo de la persona que la ejecuta. Estas fases por supuesto que no son absolutas sino meramente indicativas encontrando, tal vez, otras fases o subfases que ahonden o maticen lo dicho a continuación.

Imaginemos pues estas fases. Imaginemos que estamos en medio de una serie de Yoga teniendo en cuenta que toda serie pasa por unas fases concretas pero de las cuales ahora no hablaremos. Cojamos la lupa no para ver el metabolismo externo de esa serie, sino el metabolismo interno de un âsana, sus entrañas, sus entresijos.

Imaginemos que acabamos de hacer dvipâda pitham, esta postura que es como un pequeño puente, una mesa pequeña de dos patas, y que la postura siguiente es una postura invertida, sarvangâsana, conocida como la postura de la vela. Veamos las fases a tener en cuenta.

Tendríamos que decir de entrada que para que una melodía sea tal no basta con colocar una nota al lado de otra, el músico tiene que sentir esa ligazón que vincula

una nota con otra hasta hacer un párrafo musical y así toda una pieza. El profesor/a de Yoga también tiene que hacer música, tiene que sentir su hacer como el arte de ligar una postura con otra sin que medie violencia, sobreesfuerzo o insustancialidad, algo que se propone sin saber adonde va.

## **1. Darse tiempo**

Mientras estamos estirados en el suelo nos damos tiempo, un tiempo necesario para ir hacia un punto neutro desde donde afrontar la nueva postura sin la carga de la anterior. Este darnos tiempo nos está diciendo que cerremos bien lo anterior para quedar disponibles ante lo nuevo.

## **2. Tiempo de escucha**

Pues estamos en dvipâda pitham y sabemos que esta postura está preparando sarvangâsana al abrir la parte alta dorsal y las cervicales. Hemos bajado vértebra a vértebra y hemos estirado las piernas hasta quedar en savâsana. Cuando queremos saltar un pequeño arroyo, lo primero que hacemos es acercarnos a él, ver la distancia y medir nuestras fuerzas, tomar carrerilla y dar un impulso para alcanzar la otra orilla con holgura. En este tiempo de escucha en el âsana pasa igual, uno debe «medir» las fuerzas de ese momento para ver si puede llegar con relativa comodidad a la siguiente postura o debiera introducir elementos de autorregulación. Tal vez esa escucha nos aconseje hoy hacer la postura contra la pared, hacer viparitakarani, o

simplemente no hacerla.

### **3. Tiempo de visualización**

La mente es guía del cuerpo y su función es la de anticipar lo que viene a continuación. De la misma manera que pensar en una deliciosa comida nos provoca la preparación del sistema digestivo y de sus jugos gástricos, la visualización antes de realizar un âsana activa una memoria celular que nos facilita la realización de la misma. Esa memoria del cuerpo es fruto de nuestra experiencia en esa postura a lo largo del tiempo y también la que se activa con la adecuada coordinación previa entre movimientos. Es como poner vaselina para que todo encaje mejor, o por poner otro ejemplo, el momento en el que el director de orquesta alza por primera vez la batuta teniendo ya integrada toda la sinfonía.

### **4. Tiempo de realización**

Es pues el momento de llegar a alcanzar la postura estática. Puede ser una secuencia de posturas entrelazadas más o menos larga aunque lo importante aquí es la conciencia de lo que se está haciendo. Queremos realizar sarvangâsana y para establecernos en ella no hay un sólo camino, quizás cada uno pueda encontrar su sendero. Por ejemplo, podríamos doblar lentamente las piernas contra el pecho y desde aquí elevarlas a la vertical para estirar las piernas y la parte baja de la espalda. A continuación podríamos elevar la cabeza para dar espacio a las cervicales y zona dorsal. Desde esta posición nos damos un

impulso con las manos para llevar las piernas hacia atrás dándonos la posibilidad de colocar las manos en la espalda, y por último llevar las piernas a la vertical.

Hemos partido de savâsana y ya estamos en sarvangâsana. La secuencia era precisa, su función era la de llegar a la postura con el menor esfuerzo. Todas las pautas que implican a âsana son válidas para este tiempo de realización. Hay que estar presentes, con la conciencia de la respiración, con la mínima tensión, etc. Como imagen podríamos decir que todo el yoga es una única postura que después en cada serie se actualiza o se despliega en numerosas âsanas.

## **5. Tiempo de autorregulación**

Los que hemos tenido una educación rígida de pequeños en la escuela estamos más o menos vacunados contra el modelo fijo ante el cual no cabe ninguna otra verdad. “Es así, y no hay nada más que decir. Esto es lo correcto y esto otro no”. Sin embargo, el Yoga que es un camino de autorrealización, de búsqueda personal nos propone otro modelo, mejor dicho, un contra-modelo. Para ello tenemos la idea de autorregulación. Para mantener ese delicado equilibrio de sthira-sukha del que hablábamos anteriormente, cada uno debería tener la capacidad y los medios adecuados para saberse regular, pues no se trata ya del modelo como de «mi» modelo. La verdad con mayúscula tiende a impotentizar, sin embargo la verdad de cada uno es liberadora. Por tanto, para encontrar «mi» verdad en sarvangâsana, quizás deba abrir o cerrar un poco los codos, doblar un poco

las piernas o disminuir la vertical de la postura. Está claro que esta autorregulación debe estar dentro de unos cauces marcados en la práctica del Yoga pues no todo vale. Dicho en otras palabras no hemos de caer en la objetividad de la postura pero tampoco en la mera subjetividad. Hay un punto intermedio, nuevamente un delicado equilibrio a contemplar.

## **6. Tiempo de vivencia**

Y es el momento de dejarse estar, de vivir plenamente la postura. Vivir la postura es el acto de sembrar y la consecuente espera atenta a como esa semilla crece y se expande. Durante este tiempo uno siente la arquitectura de la postura, el efecto de la gravedad, la activación circulatoria. Podemos sentir el flujo energético y las zonas que se abren. Diríamos que a cada postura le corresponde una apertura a lo energético y una sintonía psíquica. La vivencia profunda de la postura consiste en eso, sentir como se imbrican, como se solapan los distintos niveles, como un nivel lleva a otro y así sucesivamente.

## **7. Tiempo de trascendencia**

Pero no todo puede quedar en la vivencia estricta de la postura. Hay una dimensión superior sugerida por el significado profundo del Yoga. El método trinitario del Yoga formado por âsana, pranayama y dhyana hace de trampolín para que el ser que somos se sumerja en el Ser que nos contiene, o si se quiere, cuando el microcosmos se enlaza

con el macrocosmos.

Esta unión intensa que proclama el yoga tiene que ser la diana de toda âsana. Si el âsana fuera la piedra que cae sobre la superficie de un lago, lo esencial no sería tanto el conocimiento de la piedra, su peso, constitución o volumen, sino aquellas ondas que ha provocado, ese eco que permite la expansión de nuestra interioridad.

El tiempo de trascendencia es un tiempo no de arquitectura y fisiología del âsana sino un tiempo del Ser, un tiempo de encuentro.

Podría ser que nuestra manera de vivir el âsana fuera paradójicamente una reafirmación del ego, al hacernos vivir poder o superioridad cuando en realidad el âsana, por definición, debería ser incómoda al mismo ego pues lo sume en el silencio y la presencia, allí donde no hay agarraderos ni seguridades. Por eso decimos que toda âsana debe ser un portal para el aterrizaje en el eterno ahora, allí donde tiene sus raíces el alma como bien intuimos todos. Y es evidente que el âsana trae muchos regalos, desde la salud a la atención, pero el mayor de ellos es la consciencia.

## **8. Tiempo de aceptación del límite**

Ahora bien ¿hasta cuándo podemos mantener ese âsana? ¿tendremos que guiarnos de lo que dicen los libros o podremos adivinarlo nosotros mismos?

Precisamente porque el Yoga está preñado de escucha y sensibilidad no es necesario llevar un folleto de instrucciones debajo del brazo. Tan sencillo como que un âsana

es tal hasta que deja de serlo. Los síntomas son claros. Llega un momento en que ese estado de especial intensidad que habíamos conseguido con el âsana se empieza a perder. Cuando la concentración se disipa, la respiración pierde amplitud, la postura se vuelve incómoda, no digamos si aparece dolor, es evidente que hemos de deshacer. Ponernos un tiempo prefijado, querer competir por mantener más el âsana sería insensato. La verdadera escucha es aceptación de nuestros límites.

Entonces la postura presiona sabiamente, nos indica que hemos de deshacer. En parte aquí radica un trabajo importante y sutil de crecimiento personal pues ya no se trata tanto de luchar contra nuestros límites a golpe de âsana sino de ampliar esos límites amorosamente para que entre más vida, para que haya más sensibilidad.

Ya he dicho en alguna otra ocasión que el riesgo del hatha yoga es caer en lo acrobático o en la perfección técnica cuando la postura debe ser un puente hacia lo interno y no todo lo contrario. Hay que reconocer las motivaciones que nos llevan a una práctica espiritual como es el yoga y hay que poder salir de creencias establecidas y poco revisadas acerca de lo que es la energía o lo sagrado. Y como la fruta madura que hace con su peso inclinar al árbol, la madurez en el Yoga es humildad, lejos de lo pretencioso. En todo caso, lo interesante del âsana es que abre un marco de diálogo entre lo que somos y lo que queremos ser, que en la mayoría de las veces nos trae dolor de cabeza.

## **9. Tiempo de deshacer**

Una vez reconocidos esos límites se impone el deshacer. Hemos ido de savâsana a sarvangâsana y ahora toca volver a la postura del cadáver. A bote pronto diríamos que la vuelta debería ser, al menos, la inversa que la ida, pero nos equivocariamos. La vuelta tiene a veces sus propias leyes. Quizá hay que bajar con más lentitud, o pararnos un poco más con las rodillas sobre la frente (en el caso de sarvangâsana) para aflojar la tensión de las piernas y la espalda. Cada uno encontrará su vía para deshacer de la misma manera que el río encuentra su llegada al mar buscando siempre el sendero del mínimo esfuerzo.

## **10. Tiempo de integración**

Cuando llegamos aquí uno diría que el âsana ya ha finalizado pues evidentemente ya no estamos en sarvangâsana sino relajados en savâsana. Pero en realidad éste es un momento clave en la progresión de la postura. Algo similar pasa con la alimentación, creemos que hemos terminado de comer, de alimentarnos, después del último bocado, aunque el objetivo de esa comida no era llenar el estómago sino nutrir las células. Pues bien, después de deshacer el âsana es el momento de escuchar esa resonancia que ha dejado la postura e integrar las nuevas sensaciones. Diríamos que es el tiempo de la cosecha donde vamos a recoger los beneficios desplegados a lo largo de ella. Los resultados pueden ir desde una propiocepción más de acorde con la vertical a una calidad de silencio interno exquisito, el abanico es muy

amplio.

Qué tonto sería el campesino que siembra los campos a su hora con esmero y en el tiempo de la cosecha se va de vacaciones o cae en el olvido. El profesor de yoga debería marcar con celo este tiempo de integración pues el riesgo de abandonarse una vez ya se ha hecho el esfuerzo tras la âsana es muy frecuente. Uno se olvida de prestar atención a esos cambios en el cuerpo, respiración o psique.

## **11. Tiempo de escucha para la compensación**

Volvemos a cerrar el círculo. Partimos de una escucha y volvemos a ella. Esta escucha tiene un significado, nos dice dónde estamos, de dónde venimos y adónde vamos. Aquí aparece, antes de dar ningún otro paso, antes de afrontar una nueva posición, la conciencia de que hay algo que compensar. Conocemos pues la postura o posturas que van a deshacer esos efectos indeseables, esa presión excesiva o esa carencia de plenitud de lo hecho anteriormente.

Desde aquí probablemente haríamos alguna postura para aligerar la tensión de las cervicales como rotaciones muy lentas de la cabeza en torno a los hombros, o una variante suave de la postura del pez, matsyâsana. Si notáramos que la zona lumbar también necesita alguna compensación simplemente con la postura de piernas recogidas sobre el pecho, apanâsana sería suficiente.

Quisiera aclarar que estas fase de la vivencia de âsana nos deben servir no tanto

para aplicarlas a rajatabla como para entender que âsana es un proceso complejo que parte de una escucha y vuelve a ella para contrastar los resultados. Algunas de estas fases pueden durar un segundo pero nos ayudan a no hacer las posturas de forma mecánica, rutinaria

Sarvangâsana es una postura que está en medio de una serie, dentro de un espacio de trabajo interior que hace de contrapunto a nuestra vida. Vida que es un eslabón más de la gran vida y del eterno misterio. Con esto vengo a decir que nada está separado, que todo interactúa, que todo se entrelaza, que todo es unión como nos dice el yoga. Un âsana no es una fotografía porque en la vida no hay fotografías, momentos fijos desligados de otros momentos igualmente fijos. Una flor real no es la idealización que tenemos de ella en un momento de supuesto esplendor, una flor es una sucesión de momentos y de etapas dentro de un proceso mayor.

Julián Peragón

---

---

## Movimiento y respiración

### Âsana dinámica

Asana tiene una dimensión dinámica. De hecho el primer paso en nuestra práctica hacia âsana es la unión de la respiración con el cuerpo a través del movimiento. Hay

que practicar progresivamente para llegar al âsana con comodidad.

La ventaja en esto es que para seguir la coordinación de la respiración con el movimiento la mente tiene que estar atenta porque si no no es posible.

- La postura en movimiento predispone y favorece la consecución de la estática.
- Tiene que haber unificación entre movimiento y respiración.
- La calidad de movimiento será lentificado para que la atención esté presente.
- El movimiento tiene que ir hacia la mayor amplitud sin forzar los límites.
- La repetición es necesaria sin llegar a la monotonía. Repetición para el aprendizaje, la vivencia y el dominio de la postura.
- En la postura dinámica vamos de elementos sencillos a más complejos, integrando cada vez nuevos elementos.
- Se trabajan los músculos superficiales, fásicos, que preparan la columna para la inmovilidad donde se trabajan los músculos de la estática, tónicos, los músculos profundos.

### **Respiración y movimiento**

La respiración lo interpenetra todo. Postura y aliento forman un tándem indisoluble y es importante mantener una buena armonía entre ellos. Es importante conocer los movimientos naturales de la

respiración:

- **cuando espiramos:**

- las costillas bajan
- el diafragma sube al empujar los pulmones
- los abdominales entran hacia la columna vertebral
- el tórax se deshincha, vuelve a su posición
- hay una tendencia a la cifosis dorsal
- la pelvis va hacia la retroversión
- la lordosis lumbar disminuye
- encontramos menos presión en las diferentes cavidades corporales
- las fascias arrastran hacia la rotación interna los segmentos del cuerpo

- **cuando inspiramos:**

- se ensancha el tórax
- las costillas suben
- el diafragma baja
- se endereza la columna dorsal
- se acentúa la lordosis lumbar
- hay un aumento de la presión en las cavidades abdominal, torácica y craneal

- la pelvis rueda en anteversión
- las fascias arrastran los segmentos corporales hacia la rotación externa

**• teniendo en cuenta lo anterior, la respiración natural en los diferentes movimientos es:**

- en flexión la respiración natural es de espiración.
- en extensión lo apropiado es la inspiración. (sin embargo, en ciertas extensiones podemos espirar)
- en torsión la columna gira comprimiéndose, el abdomen se presiona y el diafragma tiende a subir un poco, por tanto lo más natural en la torsión la espiración.
- en inclinaciones laterales la parrilla costal sube invitándonos a la inspiración. Aunque el otro lado se comprime y también es apto la espiración.

En general cuando el cuerpo se expande hay inspiración y cuando se contrae, espiración. Pero dependiendo de los efectos que queramos conseguir en una âsana puede variar el patrón natural de respiración.

Julián Peragón

---