

Yama: introducción



Los Yama están en la base de la filosofía yoga. Patañjali los coloca en primer lugar en el ashtanga yoga, yoga de los ocho miembros. Tal vez están en primer lugar porque son restricciones universales que están en todas las tradiciones. Son abstenciones que debe guardar el practicante sencillas pero de una profundidad inmensa. Tal vez nos están queriendo decir que si uno no logra franquear con éxito estas cinco disciplinas difícilmente alcanzará el grado de elevación supremo, la propia realización personal.

Practicar los Yamas prepara la mente y la purifica para el trabajo posterior para el método propio del Yoga. No es un trabajo fácil porque hay mucho de instintivo en la relación con los otros que debemos regular, ¿quién no ha deseado aniquilar al otro cuando ha sufrido una humillación o engaño?. Pero también incide sobre la importancia personal pues ser veraz a menudo va en contra de nuestra imagen glorificada. Lo importante de los Yamas es que no se conviertan en mandamientos estrictos, impuestos desde una moral sea ésta oriental u occidental, lo importante es comprender que las virtudes cultivadas tienen una inteligencia y nos proveen de un tesoro sea éste la pacificación de nuestro entorno, la confianza de los demás o la simplicidad de nuestra vida.

Yama es sociología aplicada, una manera de vivir en sociedad eludiendo las fuertes tensiones de intereses, las batallas de los egos, la cultura del tener o la ideología

del deseo. Vivir con más paz y más coherencia, sin envidias o avaricias facilita el espacio contemplativo que propone el Yoga. Veámos cada uno de ellos.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Pratiloma Ujjayi

- Pratiloma Ujjayi

Técnica: Siempre después de espirar:

- inspirar en ujjayi.
- espiración frenando el aire por la narina izquierda.
- inspiración frenando el aire por la narina izquierda.
- espirar en ujjayi.
- inspirar en ujjayi.
- espiración frenando el aire por la narina derecha.
- inspiración frenando el aire por la narina derecha.

– espirar en ujjayi.

Un ciclo=4 respiración

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Viloma Ujjayi

- Viloma Ujjayi

Técnica: Siempre después de espirar:

– inspiración frenando el aire por la narina izquierda.

– espirar en ujjayi.

– inspiración frenando el aire por la narina derecha.

– espirar en ujjayi.

Un ciclo=2 respiración

Viloma, que es como ir contracorriente, a contrapelo, el frenado del aire se hace a través de la nariz y es más difícil.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Anuloma Ujjayi

- Anuloma Ujjayi

Técnica: Siempre después de espirar:

– inspirar en ujjayi.

– espiración frenando el aire por la narina izquierda.

– inspirar en ujjayi.

– espiración frenando el aire por la narina derecha.

Un ciclo=2 respiración

Empezamos con anuloma porque es más fácil el frenado del aire al salir por la nariz.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Bhramari

Bhramari. La respiración de la abeja

Bhramari es la respiración de la abeja. Se inspira profundamente por las dos fosas nasales y tapando los orificios auditivos con los dedos pulgares (los demás dedos pueden acompañar los ojos, las narinas y comisura de los labios) se emite en la espiración el sonido MMMMM como si fuera un zumbido de abeja, de ahí su nombre. La boca está cerrada y los dientes ligeramente separados. Se puede hacer con retención previa en jalandhara bandha antes de la emisión del zumbido.

Tiene un efecto calmante, induciendo al sueño. Está indicado en las etapas de estrés reduciendo la ansiedad y bajando la tensión arterial.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Mridanga

Mridanda, la respiración del tambor

Es una respiración que purifica los bronquios y estimula las defensas en el aparato respiratorio. Los golpeteos desprenden las mucosidades que serán después más fácilmente expectoradas. Muy importante no golpear los senos las mujeres.

TÉCNICA. Al inspirar golpetear el pecho y en general la caja torácica con las yemas de los dedos. Al espirar hacerlo con las palmas de las manos como si fuera un clapping que se hace en enfermería. Podemos visualizar durante todo el ejercicio nuestros pulmones llenos de energía como un árbol frondoso cuyas raíces están alimentadas por el Prana.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Mrigi mudra



Mrigi Mudra es el mudra del ciervo. Nos sirve para taponer o disminuir el flujo del aire a través de las narinas.

La presión sobre la nariz se hace sobre la parte inferior del hueso nasal y tiene que ser muy suave.

Lógicamente si hacemos un control en la nariz no tiene sentido hacerlo también sobre la glotis, es decir, no necesitamos hacer Ujjayi.

Un símbolo interesante de este gesto es que los dedos índice y medio apuntan al corazón como si nos estuviera diciendo que la práctica hay que hacerla desde el corazón, sin competencia, sin esfuerzo.

También se puede poner estos dedos sobre el entrecejo, en este caso podríamos trabajar especialmente la concentración.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Samavritti

Samavritti pranayama, el pranayama cuadrado.

Es el ritmo 1:1:1:1:

Podemos contar 4 om al inspirar, 4 al retener pulmones llenos, 4 al espirar y 4 en vacío. El ritmo cada uno lo establece, más rápido o más lento.

* El ejercicio completo añadiría contracción de los esfínteres (asvini mudra) en la retención y en el vacío mientras se cuentan los Om

(se podría practicar el ejercicio en Ujjayi).

Es un ejercicio muy completo de pranayama porque nos obliga a mantener la atención para no perder el ritmo cuadrado. Es una forma de entrar en el control de la retención pero de forma no peligrosa porque la retención está modulada por el ritmo respiratorio.

Sabemos que la retención del aliento favorece la distribución de prana por todo el cuerpo y una mayor concentración.

* Otra manera de ayudarse para seguir el ritmo de la respiración podría ser: seguir el ritmo respiratorio con el movimiento del brazo. Por ejemplo:

al inspirar, subir el brazo hasta la horizontal por delante del cuerpo.

Al retener, acercar la mano al pecho,

Al expulsar, empujar la mano y brazo hacia delante,

Al retener en vacío, dejar caer el brazo hasta el regazo.

Y así sucesivamente.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Shanti mudra



También llamado Prana mudra, es un pranayama muy completo ya que incorpora además de una técnica respiratoria y de concentración, un gesto psíquico, un mudra. El gesto, como veremos en su práctica, tiene los brazos abiertos en señal de apertura. En la mente resonará el mantra

shanti que significa paz. De esta manera el gesto es un intento de vencer todo cierre donde anida el miedo. Sabemos que la violencia no es más que un patrón de miedo. Por eso una imagen interesante en la retención es sentirse bañado por un sol radiante.

Este pranayama es una manera de iniciarse en la retención del aliento soportados por una imagen positiva de apertura.

Técnica

- En posición cómoda con la espalda vertical
- Con las manos en el regazo vaciamos completamente los pulmones. Se recomienda hacer Mula Bandha, control de los esfínteres.
- Inspiramos mientras las manos ascienden a lo largo del vientre, pecho y clavículas, haciendo un llenado de abajo a arriba.
- Los brazos se abren en una semi-cúpula cuando los pulmones están llenos
- Mientras mantenemos el gesto de apertura durante unos segundos (depende de la capacidad de cada uno), repetimos mentalmente tres veces Om Shanti, para que llegue esa Paz a todos los seres. La cabeza se orienta ligeramente hacia arriba con los ojos cerrados.
- Al espirar hacer el recorrido inverso y sentir el vacío ya con las manos en el regazo.

Prânâyâma: Kapalabhati

El término Kapalabhati en sánscrito significa «Limpiar o hacer brillar (Bhati) el cráneo (Kapala)». A pesar de que este es uno de los seis ejercicios de purificación (Kriyas), también es una variante del Pranayama (ejercicios de respiración). Es un tipo de respiración que se debería utilizar al comienzo de cada sesión de pranayama para expulsar el aire residual de los pulmones y producir una buena oxigenación.

Purifica las vías respiratorias, limpiándolas de mucosidades e impurezas, permitiendo un mejor funcionamiento del aparato respiratorio.

Acelera el intercambio gaseoso de oxígeno y CO₂ en los pulmones, bajando el índice de anhídrido carbónico (CO₂) en la sangre, y elevando el nivel de oxígeno (O₂). Esto produce una purificación general del organismo, puesto que libera más rápidamente las toxinas transportadas por la sangre venosa, y estimula a todo el aparato celular.

Debido a su estimulación sobre el metabolismo en general, eleva el calor del cuerpo. Grandes cantidades de oxígeno llegan al cerebro produciendo una estimulación y limpieza del mismo. El movimiento del diafragma fortalece los músculos del vientre, así como el corazón,

pancreas, estómago e hígado.

Purifica el cuerpo energético, promoviendo la circulación del prana o energía vital por todos los nadis o canales energéticos, y estimulando los diversos centros energéticos o chakras.

Técnica

Su ejecución consiste en una serie de bruscas exhalaciones activas, por medio de la contracción de los músculos abdominales, intercaladas por inhalaciones pasivas debidas al movimiento natural de expansión del abdomen por medio de la relajación del mismo. El aire en la inhalación entra naturalmente y sin ningún esfuerzo voluntario, mientras que en la exhalación es a la inversa.

El ritmo a utilizar puede llegar hasta ser de 120 expulsiones por minuto, pero nosotros recomendamos un kapalabhati suave para que la calidad de la expulsión no baje y para evitar los efectos rápidos de una hiperventilación.

Después de la última expulsión brusca (podemos hacer series de unas 20 o 30 expulsiones) hacer una respiración profunda y con una nueva inspiración no forzada mantener el aire en retención con jalandhara bandha. Sacar el aire posteriormente con lentitud.

Contraindicaciones

- Afecciones pulmonares declaradas.

- Enfisema.
 - Hipertensión arterial.
 - Problemas cardiovasculares.
 - Períodos de menstruación o embarazo.
 - Problemas en los órganos abdominales.
-