

Meditación Vientre, Pecho y Mirada



Esta es una meditación especial hecha en parejas. Frente a frente sentados en postura de meditación conectamos con los ojos cerrados con nosotros mismos y nuestra respiración.

A partir de aquí enfocamos la mirada sobre el vientre del compañero. Observar al vientre es una manera indirecta de prestarle atención a la respiración, y de ahí a todo el mundo emocional que contenemos bajo la piel. Tenemos, sin duda, un cerebro instintivo en nuestras entrañas. Y nos sentimos raros cuando alguna situación es turbia aunque nuestra razón no lo detecte. Para navegar en ese mundo instintivo (y sabio) nos ayudamos de la respiración. Pero la respiración no es meramente un juego de presiones, una fisiología de la química de la sangre, la respiración es un cordón umbilical con la energía vital y en esta etapa buscamos conectar con el gozo de respirar. El placer de sentirnos respirar y de dejarnos fluir en el flujo del aire que entra y sale sin esfuerzo.

Al cabo del rato, subimos la mirada al centro del pecho del compañero. También aquí hay un cerebro mamífero sensible a los afectos. Al llevar la mirada y la atención descubrimos muchas veces, sorprendentemente, que arrastramos una losa de tristeza o una soledad no querida, una frustración contenida o un dolor de abandono. Dejar que se abra el pecho sutilmente y conectar con la empatía amorosa hacia el otro, hacia todos los

otros, nos libera del rencor y del odio.

Por último, subimos la mirada a los ojos del otro. Es cierto que hemos de atravesar una barrera de tabú e incomodidad social pues la mirada nos delata, pero enseguida la mirada del otro nos lleva a una presencia muy profunda. El otro que nos ve y al que vemos más allá de la imagen superficial, hacia un sentir profundo y también, hacia un silencio mental profundo. Es como si la mirada del otro quitara el desagüe de nuestro alterados pensamientos.

Por Julián Peragón

Meditación y Centros de Energía



Definir lo que es un chakra no es tan sencillo como la Nueva Era pretende. En parte porque es cierto que tenemos un cuerpo energético y sutil donde experimentamos movimientos de la energía vital. Pero también, y aquí está lo complicado, los chakras forman parte de un elaborado universo simbólico que el yogui (o la yoguini) utilizan para su ascesis, como soportes de concentración.

En todo caso, lo importante es prestar atención a esos centros especiales en su vinculación con el despertar de la conciencia. Haremos una meditación en parejas donde uno le pone las manos en las zonas de los chakras sintiendo como podemos

vincular dos centros entre sí por sintonía,
de esta manera reforzamos la
sensibilización energética.

Chakra 1º con 7º

La base y la corona. La especie y la
individualidad. La energía y la conciencia.
Shakti y Shiva.

Chakra 2º con 5º

La pelvis y el cuello. La reproducción
sexual y la reproducción cultural. Lo
instintivo y lo intelectual.

Chakra 3º con 6º

Acción e intuición. Autocentramiento y
globalidad. Poder y Sabiduría.

Chakra 4º con 4º

Centro. Corazón. Integración. Amor.

Por Julián Peragón

Meditación Salida del Sol



Hay dos momentos especiales en el día, cuando amanece y cuando anochece. Momentos de transición, de quietud, de belleza natural que se refleja en el propio interior. Cualquier momento es especial para la meditación pero la salida del sol tiene un efecto extraordinario ya que venimos del sueño y nuestra mente está poco agitada. Ideal para hacer el proceso de interiorización.

La salida del astro rey nos abre un panorama simbólico muy interesante. El sol, como todos sabemos, es fuente de luz y calor sin el cual la vida sería imposible. Al alba se despejan las tinieblas de la noche y la irrupción de la luz nos recuerda que la conciencia es nuestra luz que ilumina las situaciones que vivimos. Despertar en un sentido amplio es la máxima de la espiritualidad, salir del estrecho margen de una conciencia ordinaria que no levanta cabeza por encima de lo inmediato.

Ver salir al sol, en la quietud de la mañana, con la tranquilidad de la mente es un espectáculo que nos reintegra nuevamente en la totalidad de la que formamos parte.

Por Julián Peragón

Meditación Caminando Descalzos



Descalzarnos por un momento y caminar por la tierra, arena o hierba puede tener un efecto sorprendente. Nuestros pies, tan protegidos por nuestros zapatos, se han vuelto muy sensibles y vulnerables.

Caminar descalzos nos sumerge de forma natural en un movimiento lento y prudente. Lo importante es la sensación de pisar la tierra con la piel desnuda, abriéndonos a las múltiples sensaciones táctiles y a los movimientos orgánicos que tiene todo el pie.

Caminar descalzos en meditación siendo conscientes del contacto íntimo con la tierra nos ayuda a definir nuestra proyección hacia el cielo. Seguramente pies y cabeza están profundamente conectados. Respirar con los pies, despejar la cabeza, abrirse a la profundidad que nos sostiene y a la infinitud que nos alumbra, somos, por así decir, mediadores entre el cielo y la tierra.

Por Julián Peragón

Meditación de la espiga



Lo esencial en la meditación es un encuentro con uno mismo en la intimidad, sólo basta tu cojín y tal vez la naturaleza que te rodea. Sin embargo, en el proceso de aprendizaje, meditar en grupo puede reforzar nuestra práctica y ayudarnos al cultivo de la atención. La firmeza en la postura de nuestros compañeros, su silencio e inmovilidad, a veces su mirada o el contacto con sus manos nos puede dar un soporte para mantenernos en la presencia. La meditación en espiga consiste en ponerse a meditar sentados mirando al compañero de perfil, éste, a su vez, mirando de perfil a la siguiente persona, formando, de esta manera, una cadena en espiga. Ciertamente que de esta manera, el primero de la fila, no es visto por nadie, y el último no tiene a nadie delante. Pero podemos hacer un par de vueltas, y en la segunda, cambiar la dirección de la mirada. En esta meditación, la mirada se dirige a la posición, verticalidad y actitud que mantiene nuestro compañero. Evidentemente no se trata de juzgar su postura meditativa sino de utilizarla de espejo. Como un efecto bumerán, observar la postura ajena nos remite a la propia, su respiración a nuestro flujo respiratorio y su actitud a nuestra vivencia. Podemos rematar el ejercicio con una verbalización donde intercambiar, primero con un compañero, y después con el otro, nuestras impresiones. Tal vez, el hecho de sentirnos observados produzca en nosotros el alejamiento del sopor, del aburrimiento, de la dispersión y

de la agitación. La mirada tiene poder.

Por Julián Peragón

Meditación: Ola, flor y perla



No cabe duda de que tenemos tres cerebros. la evolución da saltos hacia delante pero quedan sedimentos de lo que fuimos, de lo que todavía somos. No hacemos borrón y cuenta nueva sino que integramos las estructuras arcaicas, tan bien adaptadas a la supervivencia (y que siempre podemos necesitar), mientras configuramos otras más modernas. Tenemos, por así decir, en nuestro cuerpo (y cerebro) al reptil, al

mamífero y al nuevo humano. Cada uno con su cerebro, su sabiduría y su sensibilidad.

Hablar de los tres cerebros es hablar del vientre en cuanto al instinto, del pecho por la afectividad y la cabeza en tanto que razón. Tres dimensiones básicas a tener en cuenta puesto que nos mueve la acción, los vínculos pero también las ideas. Tres dimensiones que se pueden convertir en tres vías de trascendencia.

Para ser conscientes de estas tres vías propongo el contacto con los espacios del vientre, pecho y cabeza a través de las mudrâs que representan la ola, la flor y la perla. Veamos una a una.

LA OLA

En el vientre sucede principalmente la respiración. Es el diafragma (frontera entre pecho y abdomen) el que se desplaza hacia abajo y hacia los lados para iniciar la inspiración. Es la respiración el primer alimento, la fuente de energía que nutre nuestras células. Y esta respiración que está en la base de lo que somos se parece a una ola que va y viene, nos recuerda el ritmo de nuestro aliente.

La ola nos recuerda que está anclada al océano de tal manera que es indisociable. Ola y océano solo son un cambio de forma, una ilusión. La ola no es nada sin la inmensidad del océano. Asimismo el ego se sueña estable e independiente aunque no se da cuenta que apenas es un barquito en la inmensidad del Ser. Pura ilusión de separatividad, soberbia engrandecida por los mismos deseos, pero en el fondo, nada

consistente.

Si la mano izquierda (mirando hacia arriba) pudiera representar esa infinitud del océano (en este caso, del Ser), la mano derecha estaría encima de la izquierda proyectando los dedos hacia las alturas tal como una ola es empujada por el fuerte viento.

Y junto a la mudrâ nuestra respiración se va ralentizando, sensibilizando e interiorizando hasta que los límites de Eso que somos se van diluyendo en la total presencia.

FLOR

Una flor en el pecho es la metáfora perfecta de la condición amorosa del corazón. Las cualidades de la flor de delicadeza, belleza, colorido y perfume nos recuerdan las cualidades profundas del amor desinteresado. Ciertamente que la flor nace como capullo que tendrá que terminar de florecer. Por eso, podemos hacer la mudrâ del loto, partiendo con las manos cerradas y poco a poco, a través de la respiración ir abriendo las manos y los dedos en el centro del pecho.

LA PERLA

La perla es uno de los tesoros mejor guardados. En el interior del mar, dentro de una ostra, en medio de las entrañas podemos, tal vez, encontrar una perla. Su delicadeza de nácar, su brillo perfecto nos hace olvidar, a menudo, que en su interior

existe un grano de arena que, en su momento, fue extraño e irritable. Lamiendo y lamiendo dicha extrañeza la ostra configura una perla. Tal vez por eso, las almas más bellas son las que han tenido que batallar con situaciones extraordinariamente difíciles, situaciones amenazantes que, con mucha paciencia, se han convertido en oportunidades de crecimiento.

Podemos imaginar en el centro de la frente una perla brillante girando lentamente, donde toda nuestra mente se pueda concentrar con suma facilidad. Y hacer una mudrâ con ambas manos cerradas y huecas como formando una ostra en cuyo interior hay una perla. Inclinando ligeramente la cabeza y la frente hacia la perla que simboliza el Ser que somos.

Al final, deshacer las mudrâ-s, y permanecer en silencio.

Por Julián Peragón

Anatomía: musculatura cuello y posterior-superior del tronco

Musculatura cuello y mitad postero-superior tronco

Por Aidana Gómez

Relajación Integral Yoga Síntesis

Condiciones para la relajación

A pesar de que la relajación es una actitud interna, las condiciones en las que se practica pueden ayudar y favorecer dicha actitud.

En primer lugar debemos amortiguar el ruido ambiental. Cuando estamos en relajación nuestra sensibilidad aumenta extraordinariamente y ciertos ruidos (aunque no sean exagerados) pueden resultar molestos en estos momentos. La penumbra también facilitará el estado de abandono. Necesitamos también de un abrigo adecuado porque la temperatura basal del cuerpo baja con la relajación. Por último, la ropa que usemos no debe presionar el cuerpo.

Los elementos que puedan interferir con la relajación deben ser desactivados, como el teléfono fijo o móvil y las alarmas de los relojes. Un poco de música tranquila de fondo puede crear un clima favorecedor, pero abusar de ella puede llevarnos a prestar demasiado atención a una melodía concreta que, aunque agradable, se aleja de nuestro objetivo de interiorización.

La postura tradicional de relajación en Yoga es el *āsana* del cadáver (*shavāsana*). Dicha postura es ideal porque evita cualquier movimiento de torsión o de inclinación de la columna. Sin embargo, algunas personas están acostumbradas a relajarse sobre un costado o boca abajo. Nos podemos estirar sobre una esterilla, manta plegada o una delgada colchoneta,

evitando algo demasiado duro o demasiado blando. La cabeza, mejor apoyada sobre un cojín que amortigüe su peso notable y que favorezca el estiramiento cervical, especialmente en aquellas personas que puedan tener algo de cifosis dorsal (curvatura excesiva de la parte torácica de la columna). Si podemos poner debajo de las rodillas otro cojín, manta o rodillo que las mantenga un poco flexionadas, la comodidad será aun mayor, ya que la pelvis rodará en retroversión y las lumbares se apoyarán en el suelo en descarga y con menos tensión.

Las piernas y los brazos están ligeramente abiertos en una posición de comodidad dentro de la articulación. Es preferible que las manos estén mirando hacia arriba para que la articulación del hombro quede en rotación externa, con menor tirantez. Movimientos de balanceo de piernas, brazos y cabeza previo a la estabilidad de la postura pueden así mismo ayudarnos a que haya más fluidez.

También es cierto que si llegamos a la relajación con exceso de sueño, en plena digestión o muy cansados, la probabilidad de quedarnos dormidos o de perder la atención es muy alta. Que nadie piense que relajarse es dejarse ir... hasta quedarse dormido. La imagen de un felino, relajado en su cuerpo pero totalmente atento es el estado que queremos conseguir en la relajación. Cabe destacar que hay que darse toda la libertad para personalizar las condiciones óptimas para la relajación, pues las necesidades personales y preferencias individuales pueden ser en cada caso muy diferentes.

La relajación paso a paso

Seguramente estaremos de acuerdo en que la realidad es toda una, tan estrechamente interconectada que no hay una mínima brecha de separación en ella. Sin embargo, la realidad, interna o externa, no es del todo uniforme. Cuerpo y mente son dos elementos principales de lo que somos, aunque el Yoga aporta un refinamiento mayor y habla de diferentes cuerpos ensamblados: desde el cuerpo hecho de alimento (el más tosco) hasta el cuerpo más sutil (el más espiritual) pasando por otros intermedios. En este sentido, a la hora de enfocar las técnicas de relajación o de meditación, hemos de utilizar la herramienta adecuada al cuerpo o dimensión del Ser sobre el que queremos incidir si pretendemos ser precisos. Si consideramos los métodos existentes de relajación, veremos que podemos agruparlos básicamente en dos: somáticos y cognitivos, aunque en la mayoría de ellos se combinan ambos.

Sin llegar a entrar en técnicas precisas de relajación, ya que no es el objetivo de este libro, veamos algunos enfoques que podemos implementar en las que ya conocemos.

Relajación en el cuerpo físico. Aquí es necesario incidir acerca de la distensión de la musculatura y de las estructuras articulares. En las etapas iniciales, cuando no hay tanta capacidad de concentración, una forma muy efectiva es la de tensar durante unos segundos diversos grupos musculares y a continuación soltarlos. De esta manera, la mente se centra en algo que sabe hacer muy bien, tensar la musculatura, y aprovecha el efecto rebote con la consecuente relajación

de la misma.

Pero habitualmente basta con enfocar diferentes partes del cuerpo y asociarlas con una sensación de pesadez y abandono. Podemos empezar por percibir el volumen del cuerpo y su peso, los puntos de apoyo en el suelo y los que permanecen separados del mismo. De esta manera, estamos ampliando nuestra conciencia corporal y la posibilidad de detectar más claramente los puntos de tensión.

Relajación en el cuerpo energético. Por cuerpo energético podemos entender la vida que nutre nuestro cuerpo físico, desde la fisiología hasta los canales sutiles que la gran mayoría de tradiciones antiguas han rastreado. Recorrer el cuerpo minuciosamente desde arriba hasta abajo, por delante y por detrás, discerniendo las zonas calientes de las frías, las duras de las blandas, las sensibles de las insensibles, nos ayuda a equilibrar todo el cuerpo y permitir así su autorregulación, hasta ir encontrando una notable sensación de calidez.

Más allá de la musculatura se encuentran nuestros órganos e intentar percibir el movimiento interno del peristaltismo, la contracción y dilatación de los pulmones, los latidos del corazón y el envite de la sangre por todo el cuerpo, nos permite apreciar su vitalidad. Lo más importante es ir sensibilizándonos progresivamente a esa energía. Ésta se manifiesta a veces como vibración, hormigueo, calor o frescor, entre otras sensaciones, y además tiene ritmos y mareas variadas, con sus altos y bajos. Entonces es posible distinguir zonas con una gran carga energética, así como su

movimiento sutil.

Relajación en el cuerpo emocional. Las emociones son reacciones psicofisiológicas que tenemos respecto de diferentes situaciones internas o externas, y que organizan nuestra conducta para adaptarnos mejor a la realidad. A través de la tristeza o la alegría, del miedo o la ira, entre otras, sabemos cómo nos impacta lo que estamos viviendo y podemos observar de qué manera se dispara el mecanismo involuntario de respuesta.

Muchas veces el nivel emocional está muy alterado y las técnicas de relajación deben ajustarse adecuadamente en este plano. Es importante acompañar este estado emocional. Preguntarnos: *¿cómo me siento?*, es quizá, la mejor manera de empezar a profundizar y conectar con nuestras emociones. Ir reconociendo ese movimiento emocional nos ayuda a desactivar su contundencia. Como las emociones son mitad psiquismo y mitad visceralidad, podemos leer en el cuerpo los estragos que nos causan. Llevar la atención al ceño fruncido y abrirlo, la mandíbula apretada y soltarla, la boca seca y humedecerla, la lengua tensa y aflojarla, los hombros subidos y dejarlos caer, los puños cerrados y abrirlos, las cervicales arqueadas y estirarlas, y así con todas aquellas zonas donde las emociones se anclan. En una primera etapa de la relajación, incluso podríamos sugerir pasar delicadamente las manos por esas zonas tensionales y mediante caricias o presiones suaves ayudar así a soltarlas.

En el caso de que una emoción negativa esté muy alterada, podemos sugerir conectar con la emoción compensatoria: conectar con la alegría si aparece la tristeza, con la

calma si se trata de la ira y con la confianza y el coraje si la emoción a equilibrar es el miedo.

Sin duda, una forma más sutil (pero extraordinariamente efectiva) es utilizar la respiración como bálsamo para el mundo emocional. El cuerpo, como hemos visto, queda imantado por las emociones, pero la respiración también. El diafragma se bloquea y no puede descender, la respiración se torna superficial, se entrecorta, sobreviene con esfuerzo y a veces incluso de forma sonora.

En la relajación podemos llevar la atención de nuevo a la respiración volviéndola consciente y percibir la entrada y salida del aire; observar el movimiento del diafragma, especialmente en la elevación de las costillas y en la dilatación del abdomen; buscar en definitiva un ritmo lento y también la fluidez de la misma sin ningún esfuerzo añadido para conseguir de esta manera modificar indirectamente el estado emocional. La clave está en hacer de la respiración un acto consciente.

Relajación en el cuerpo afectivo. Las emociones son breves, muy viscerales y suelen amainar cuando el desencadenante, externo o interno, desaparece. En cambio, los sentimientos son más complejos y estables en el tiempo e implican claramente al sujeto que los experimenta. El mundo de los sentimientos es un mundo relacional y por tanto éstos se mueven entre lo social y lo individual, en el seno de una cultura y desde la base de unas creencias concretas. El mundo afectivo puede llegar a ser complejo tanto en las relaciones filiales, de parejas, de amistades o de conocidos y no es extraño que nos perdamos en ellos

como en un laberinto o nos ahogamos como en una ciénaga. A veces nos pueden los celos, el rencor, la envidia, la decepción, la desesperanza, la melancolía o el desamor por citar algunos de los sentimientos que más nos hacen sufrir. Podemos sentirnos desgarrados, traicionados, heridos en lo más íntimo, y ese dolor puede convertirse en un agujero negro que acaba por engullirlo todo a su paso. Necesitamos reconocerlos, pero también desactivarlos.

Podemos utilizar técnicas de relajación para disipar esa "negatividad", y una de las herramientas que solemos usar es la visualización. La visualización es una técnica muy amplia a la que podemos recurrir para conseguir objetivos, tratar fobias, favorecer la concentración y transformar estados de ánimo, entre otros. En su proceso se utilizan los sentidos y también la conexión de imágenes con los estados afectivos en general. El cerebro, probablemente el hemisferio derecho, no termina de distinguir del todo entre la realidad y la fuerza de representación de una imagen. Parece que las imágenes "positivas" disminuyen la tensión muscular y calman los estados de ansiedad. No olvidemos de que la mente es muy plástica y se impregna con facilidad de las cualidades que vivimos o visualizamos y que ello puede ser utilizado en nuestro favor.

La técnica consiste en proponer una imagen o una acción y reproducirla mentalmente con todo detalle. Para ello hemos de dejar el suficiente tiempo para invocar dicha imagen y vivirla en profundidad hasta el final. Templar el ánimo, abrirse a la experiencia, reforzar la autoestima, simplificar la comunicación, recordar el sentimiento de

afecto, confiar en la vida y en las personas pueden ser algunos de los objetivos que nos interese conseguir. Valgan estas imágenes que sugerimos para esbozar una pequeña idea de lo dicho: acariciar el lomo de un gato; lanzar con fuerza piedras al lago; regalar un ramo de flores; silbar una canción; comerse un helado; ver a un delfín saltando; agarrar la fruta de un árbol; abrazar a un niño pequeño; calentarse en la chimenea; estirar el cuerpo al despertar; llegar a la cumbre de una montaña; jugar desnudo bajo las sábanas; vislumbrar el planeta azul desde el espacio; dar saltos de alegría; plantar un árbol; estrechar fuertemente la mano de un amigo; mirar los ojos de un bebé; caminar por el sendero de un bosque; escribir una carta íntima; brincar con las olas; caminar de la mano; contemplar la puesta de sol. Millones de imágenes reconfortantes que reparan el sentimiento de soledad, de traición o de desánimo que todos, en algún momento, hemos vivido.

Relajación en el cuerpo intelectual. El intelecto es una herramienta mental que nos ayuda a interpretar la realidad para hacerla habitable. Captamos el mundo a través de categorías que nos permiten poner un poco de orden en la selva inmensa de la vida y con la ayuda del lenguaje podemos transmitir a otros lo que deseamos. Lamentablemente solemos perder la perspectiva y confundimos la realidad con la pobre imagen que tenemos de ella; decimos “cereza” y no vemos la cereza real sino el cajón mental donde la vamos a ubicar. Nuestro mundo cognitivo está poblado de normas, leyes, teorías, rumores, mitos, protocolos, creencias, datos y expectativas. Sobrecargados de actividad

mental y de infinidad de estímulos de todo tipo, necesitamos un poco de relajación.

La técnica que proponemos es básica: observar los pensamientos sin identificarnos con ellos. Percibir el silencio que hay entre ellos y buscar la calma profunda de ese silencio que cada vez se va agrandando. Sobre esto podemos imprimir ideas reguladoras de carácter positivo que compensen las ideas obsesivas y redundantes, los pensamientos peregrinos e inútiles que serpentean por nuestra cabeza. Son como semillas que lanzamos al suelo de nuestro subconsciente para que puedan ir germinando y dar así un vuelco a nuestro carácter, favoreciendo su transformación. Sembramos de esta manera cualidades sabias que ya se encuentran en forma latente en nosotros y que requieren de una cierta activación.

La técnica consiste en repetir varias veces mentalmente dicha cualidad con fuerza y seguridad. Habríamos, no obstante, de indagar sobre los rasgos de nuestro carácter y reconocer cuál es la cualidad que nos conviene cultivar. Podemos repetir, por ejemplo: *tengo voluntad, soy humilde o me siento libre*. Cualidades esenciales como la compasión, el discernimiento, la ecuanimidad, la bondad, la honestidad, la sobriedad, el entusiasmo, el amor, el coraje, la generosidad, o la alegría, entre muchísimas otras, pueden ir perforando la roca de nuestras resistencias, de nuestros hábitos más sórdidos o de nuestra aceptada locura. Lo importante es abrir nuestra mente y quitarle el exceso de pensamientos, dejar que nuestra mente quede en paz.

Relajación en el cuerpo anímico. Más allá o más acá de esta mente intelectual está la

mente profunda que puede reflejar la luz de la conciencia. Es nuestra identificación más íntima, nuestro yo profundo, podríamos decir que es nuestra alma. Y esta alma que alberga nuestras motivaciones más esenciales, nuestro querer más nuclear y nuestras mayores genialidades, puede estar eclipsada. Como todo lo que está vivo, el alma amenazada se retrae y se seca si no se alimenta. Basta una lluvia vivificante de reconocimiento y amor para que el alma florezca como hacen todas las flores del desierto en el momento que caen unas pocas gotas.

En este nivel proponemos una visualización guiada que nos lleve hacia el interior para reconocer la voz interna o nuestro rostro original, a menudo vehiculizado por la figura de la persona sabia de la montaña o del bosque que no es más que nuestro propio guía.

A grandes rasgos, la visualización guiada podría tener alguno de estos elementos: levantarnos por la mañana en casa y reconocer el impulso de una búsqueda interior, algo que nos anima a recorrer un largo sendero para encontrar una respuesta. Sendero que recorreremos a través de acantilados, ríos, bosques y algunos obstáculos hasta llegar a una cumbre donde encontraremos una cueva que nos atrae para que entremos en ella. Penetrar lentamente en el interior adaptándonos al silencio y la oscuridad hasta llegar al fondo donde encontramos un pequeño lago. Quedarnos en silencio y meditación, y formular entonces una pregunta esencial como: *¿Quién soy yo? ¿Qué debo hacer? ¿Qué cualidad tendría que desarrollar?* O cualquier otra pregunta concreta sobre la propia vida. La respuesta

puede venir de una voz que resuena en la cueva o de una figura amable que se acerca, lo importante es la actitud de escucha y de receptividad ante esa voz que nos habla. Hay que agradecer el mensaje que hemos comprendido y salir de la cueva, recorriendo el camino de vuelta hasta llegar a casa. Hay muchas variantes de este esquema, pero en todas ellas significa la representación de un camino interior y el encuentro con esa voz de la conciencia que hay en cada uno de nosotros.

Relajación en el cuerpo espiritual. Podemos representar el espíritu en nosotros como una apertura, una conexión sutil con la totalidad que nos rodea. Evidentemente no es nada concreto que podamos asir ni que podamos definir pero sí podemos vislumbrarlo. El espíritu se manifiesta en nosotros cuando dejamos de ser un *yo* y empezamos a ser *lo otro*, eso que está dentro y que está simultáneamente fuera. Aunque sea de una forma fugaz, cuando nos remontamos más allá del tiempo y del espacio y conectamos lo que hay antes del nacimiento y lo que hay más allá de la muerte; cuando dejamos de sentirnos divididos y nos sumergimos en el eterno presente estamos, si acaso, rozando el espíritu. Aquí no hay técnicas de relajación precisas, pero si una invitación a soltar nuestros límites que nos aíslan de la infinitud.

Podemos partir de una relajación individual, aunque es preferiblemente hacerla en grupo y con las manos entrelazadas formando un círculo o una estrella, ya tumbados cómodamente en el suelo. El punto de partida es nuestro corazón que sentimos latir, primero en el

centro del pecho y a continuación en todo su movimiento sanguíneo alrededor del cuerpo. Esa energía y esa sensibilidad que expresa nuestro corazón la compartimos a su vez con los demás. Vamos a sentir la mano del compañero de la izquierda al inspirar, llevando la sensación al pecho y al espirar sentir la mano del compañero de la derecha. Ese fluir se irá unificando hasta percibir el grupo como una única entidad, que al mismo tiempo se va expandiendo hasta abarcar la casa, el jardín, el bosque, la montaña y todo el horizonte. Sin perder el contacto con el latido y la respiración, nos abrimos más y más hasta unificarnos con todo el planeta, con sus gentes, sus animales y sus plantas. El viaje continúa hasta englobar al resto de planetas, al sol, la galaxia, los cúmulos de galaxias, hasta llegar a la totalidad del universo. Es entonces cuando permanecemos en esa infinitud y en esa eternidad como si pudiéramos percibir la expansión y contracción de toda la creación más allá del tiempo. A continuación iniciamos el regreso en sentido contrario: volvemos hacia nuestra galaxia y nuestro planeta, nuestro bosque y nuestra casa, nuestro cuerpo y nuestro corazón. Un viaje de ida y vuelta del micro al macrocosmos para que no olvidemos que en el fondo todo está profundamente interconectado.

Julián Peragón
La Síntesis del Yoga
Editorial Acanto

35 âsanas principales

Ver en PDF:

[35 âsanas principales \(pregunta\)](#)

[35 âsanas principales \(resultados\)](#)

Centro simbólico: Elisabet Polonio

Por Elisabet Polonio, La Plana mayo 2018

