

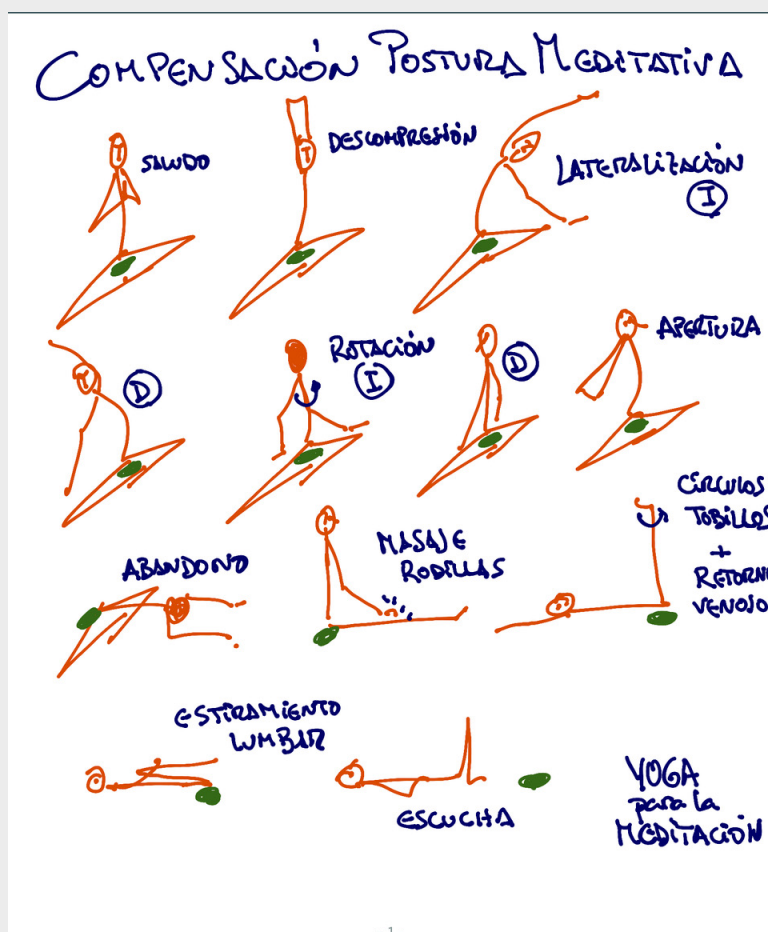
Anatomía: Ásanas extremidad inferior

Ver en PDF:

[Ásanas extremidad inferior](#)

Por Aidana Gómez

Compensación postura meditativa



Por Julián Peragón

¿Qué nos distrae en la meditación?



¿Qué nos DISTRAE?:

Lo que nos preocupa, amenaza o nos da miedo.

El deseo, lo que nos atrae y promete placer.

Lo que se refiere a nuestro yo, personalidad, autoimagen.

Lo que no entendemos, nos produce curiosidad y es novedoso.

Lo que rechazamos y odiamos.

Los cambios no deseados, la inestabilidad o la presencia de la muerte.

Por Julián Peragón

Photo by [Austin Neill](#) on [Unsplash](#)

Las 7 liberaciones



EL MOVIMIENTO es la liberación del cuerpo.

La BELLEZA es la liberación de los
sentidos.

EL DESAPEGO es la liberación de las
acciones.

EL AMOR es la liberación de los
sentimientos.

EL SILENCIO es la liberación del
pensamiento.

La SABIDURÍA es la liberación del alma.

La ILUMINACIÓN es la liberación del
espíritu.

Por Julián Peragón

Photo by [Sharon Pittaway](#) on [Unsplash](#)

Meditación frente al Mar

MEDITACIÓN FRENTE AL MAR

La meditación es una práctica sencilla pero
requiere coraje. El coraje de sentarse para

observar la vida que vivimos ya que en medio del trabajo y de las relaciones personales se vuelve difícil encontrar un punto de calma y claridad. De ahí que nuestras acciones, muchas veces, basadas en el error, producen mucho sufrimiento porque surgen de la confusión o la agitación.

Sentarse a meditar en la quietud es desarrollar la suficiente voluntad para poder drenar nuestras tensiones corporales y mentales que permitan permanecer en la intimidad de uno mismo. El proceso de interiorización puede ser muy natural como el hecho de estar, simplemente estar, en este momento. Pero también pueden aparecer muchos obstáculos: a veces la misma incomodidad con la postura meditativa, otras la reactividad ante las sensaciones desagradables y, muchas veces, lo más común, es la constante dispersión. Puede aparecer la negatividad, el sopor, el aburrimiento o la duda, pero también la fantasía y el miedo. El miedo a salir de la estructura del carácter que nos da seguridad ante el vértigo de la inmensidad de lo que somos.

Cierto, la meditación se parece a veces a un laberinto con muchas bifurcaciones pero con un único centro que hemos de descubrir. Con la meditación descubrimos que todas las situaciones que vivimos son circunstancias en la superficie de una rueda apuntando al centro de la misma. Y en ese centro las experiencias no son buenas, malas o indiferentes sino oportunidades de comprensión de uno mismo.

Desnudar la Realidad en la meditación hasta percibir lo esencial de lo que tenemos delante nos lleva a reencontrar una armonía en el vivir y a desplegar una actitud más

amorosa y compasiva. Meditar un poco cada día para no ser arrastrados por nuestros condicionamientos y encontrar mucha más paz. Om shanti

Por Julián Peragón

Meditación sobre la Muerte



El bosque está naciendo y muriendo simultáneamente y los árboles que mueren se convierten en el abono de una nueva vida. Tú también eres un árbol solitario en medio de la vida. Hay un tiempo para nacer, otro para vivir y, definitivamente, un tiempo para morir. La muerte es inevitable, no nos toca otra que aceptarlo. La vida es alternancia y la muerte puede aparecer en cualquier momento: a través de un accidente, de un paro cardíaco o de una enfermedad fulminante. La muerte nos aboca a lo que no podemos controlar y nos sume en el misterio. Podemos tener muchas creencias acerca de ella pero... no sabemos qué hay más allá.

Tenemos tan arraigado el instinto de supervivencia que nuestro contacto con la muerte se vuelve muy irracional. Tememos dejar de ser, entrar en la nada y perderlo todo. La muerte nos despoja de todos nuestros asideros, de todas nuestras identificaciones y de todas nuestras

ideologías.

No podemos llevarnos nuestras pertenencias, ni nuestros títulos, ni nuestras relaciones. No podemos saber si nos llorarán mucho o poco, si nos recordarán días, meses o años... lo único que podemos saber es que nos convertiremos en ceniza o, tal vez, con el tiempo, en polvo. La memoria de nuestra persona se perderá rápidamente, apenas cruzará un par de generaciones. Terminaremos siendo nada, solo una estela de vida, apenas un parpadeo en el tiempo. La muerte nos recuerda que nada perdura y que tenemos que aprender a marchitarnos, a soltar lastre y a quedarnos con lo esencial: el mismo espíritu que no puede ser disuelto por la muerte porque está más allá de la corriente del tiempo, único lugar donde opera la Parca.

La muerte colabora con la vida secretamente para renovarla. Lo viejo muere para dejarle espacio a una nueva vida con más potencial. Muere el árbol pero no el bosque, muere la célula pero no el órgano, muere el cuerpo pero no el Ser, muere la persona pero no la humanidad.

Tarde o temprano nos vamos a morir, ¿estás preparado para ello? ¿Tienes vértigo? ¿Te acompaña el miedo o la fe? Nadie te puede acompañar, estás solo, estás sola delante de la inmensidad de la muerte. La vida queda atrás. Puedes sentir orgullo o arrepentimiento, victoria o derrota, paz o ira, gloria o miseria, aceptación o rechazo. No puedes saber de verdad cómo reaccionarás delante del precipicio mortal. ¿Necesitas pedirle a la muerte una tregua para zanjar cuentas pendientes? ¿Necesitas otra oportunidad para cumplir tu propósito en la vida? ¿Necesitas tiempo para expresar el amor que estaba guardado? Habla con la muerte, es posible que te escuche.

Recuerda que eres mortal y que todos moriremos algún día. Recuerda que la vida no se posee. Recuerda que cada mañana la vida nos otorga un don, un regalo sin condiciones. Recuerda que la vida es una oportunidad para que se convierta en una obra de arte. Recuerda que la vida es mucho más de lo que nos dicen nuestros sentidos y recuerda que uno descansa en paz cuando lo ha entregado todo, cuando su libertad se ha convertido en servicio y la experiencia se ha destilado en sabiduría.

Hazte amigo, hazte amiga de la muerte. Recuérdala como una aliada, entrega tu soberbia y ábrete a lo infinito.

Julián Peragón

Photo by [Hiroyuki Igarashi](#) on [Unsplash](#)

Meditación sobre el Agradecimiento



Hoy, aquí mismo, podemos mirar por la ventana y ver un paisaje maravilloso de montañas y valles. Podemos escuchar el sonido de los pájaros, oler la tierra húmeda, acariciar a nuestras mascotas. Y lo podemos hacer porque nuestros sentidos están abiertos y pueden captar una infinidad de sensaciones. Aunque natural no deja de ser extraordinario, así lo captan personas que desafortunadamente han perdido la vista o la audición, el olfato, el tacto

o el gusto.

Podemos pasear por el bosque con nuestras piernas y podemos cobijarnos del frío y la lluvia en casa. Somos enormemente privilegiados, seguros y confiados en nuestro hogar podemos darnos una ducha o un baño caliente que cientos, sino miles, de millones de personas no pueden disfrutar en nuestro planeta azul que curiosamente está repleto de mares y lagos.

Podemos viajar a lugares lejanos y tener toda la información y servicios con un solo clic; hacer llamadas a amigos que viven en otros continentes. Tenemos tiempo para estar con amigos y familiares y recursos para hacer cursos de crecimiento personal. Tenemos todo lo inimaginable pero no somos del todo felices.

Tenemos salud y, cuando la perdemos, podemos acudir a médicos, terapeutas, masajistas, osteópatas, acupuntores, entre otros que nos cuidan.

Hay personas que nos ayudan a limpiar nuestras casas, que traen paquetes y comida a domicilio en un santiamén. Cerca de casa hay supermercados repletos de miles de productos alimenticios y de consumo. Compramos mucha comida que después gestionamos pésimamente pues un tanto elevado de la comida que compramos va a la basura.

Nos sobra la ropa, se amontonan los libros, se abandonan los juguetes y desechamos electrodomésticos que todavía funcionan. Vivimos en la abundancia pero todavía hay algo que nos falta. Drogadicción y depresiones dan cuenta de ello.

La Tierra nos da de todo pero somos desagradecidos. Ella da signos de agotamiento pero seguimos sin cuidarla. Nunca hemos pasado hambre de verdad, ni

hemos soportado las bombas de la guerra, no hemos sido explotados en un trabajo esclavo ni hemos saltado vallas altas para pedir refugio en otro país arriesgando nuestras vidas. Afortunadamente ha sido así porque todo el mundo se merece una vida digna y segura.

La vida nos sonríe y, a menudo, no le devolvemos la sonrisa. Tenemos inmensos recursos para aprender y no los aprovechamos. Malgastamos el tiempo en un ocio de evasión y, al final, nos quedamos sin tiempo ni energía para abordar cuestiones importantes de nuestra sociedad y supervivencia.

Vivimos sin dar gracias a la vida por tantos dones. Somos indiferentes a los ancianos que tanto han trabajado por nuestro bienestar y tanto sacrificio han dejado por el camino. Tampoco tenemos tiempo para educar convenientemente a nuestros hijos. Sin embargo, vivimos exigiendo y quejándonos de las cosas que no están como deberían pero miramos a otro lado cuando hemos de colaborar.

Nos quejamos de soledad pero no tenemos tiempo para los demás. Estamos tan llenos de nosotros mismos que no vemos lo que tenemos delante. Este cielo tintado de ocre, esa hierba ondulada por el viento, ese silencio al romper el día... No nos fijamos en el insecto, en el arbusto ni en la neblina.

La vida se vuelve extraña, ya no sabemos cómo orar ni cómo bendecir, no sabemos cultivar ni construir, hemos olvidado cómo ayudar en la sanación y cómo acompañar a los que se mueren a nuestro lado. En la super especialización estamos perdiendo la dimensión integral de la vida.

Al final lo compramos todo hecho. Sabemos el precio de todo pero el valor de nada.

Hemos olvidado el regalo del agradecimiento. No hay profundidad sin dar gracias a la vida.

Julián Peragón

Photo by Oluwakemi Solaja on Unsplash

Síntesis y mestizaje en la meditación



Tengo en mi biblioteca muchos buenos libros de meditación. La mayoría de ellos están adscritos a alguna de las más grandes tradiciones meditativas como el zen, el vipassana, el yoga o el taoísmo. Son libros para iniciados escritos por grandes maestros imprescindibles como faros que alumbran en la oscuridad de la noche meditativa. Su lectura requiere a menudo unos conocimientos previos de las tradiciones de origen. Son libros que matizan aspectos filosóficos de altos vuelos o que remarcan nítidamente estados de conciencia dentro de otros niveles de nuestra mente sutil. Sin embargo, no pueden ayudar mucho a acercar la experiencia meditativa a los no iniciados, a los que las circunstancias de la vida nos revuelcan una y otra vez sin dejarnos apenas respirar, y que precisamente necesitamos con urgencia una mayor actitud templada

ante la existencia.

La vía del monje es una vía noble y valiente pero no apta para muchos de nosotros que necesitamos un camino más laico, más práctico, más real en el sentido de estar en medio del mercado del mundo. Necesitamos, por así decir, despojar a la meditación de la carga religiosa y del peso ritualista y dotarlo de un sentido práctico y de un abordaje inteligente para que sea eso, una herramienta de crecimiento personal y un trampolín hacia la culminación de un anhelo espiritual que todos tenemos, y no otra cosa.

La gran mayoría de las técnicas meditativas buscan de una manera u otra recabar presencia, todas son válidas y se dirigen a la misma cumbre donde el ser humano se libera de su ignorancia y sufrimiento. Sin embargo, hoy en día que tenemos toda la información sobre la mesa y que no estamos encerrados en espacios estancos culturales como en la antigüedad tenemos la obligación de hacer un esfuerzo y rescatar lo esencial de cada tradición para establecer un nuevo edificio meditativo. Por poner un ejemplo, hoy en día el arquitecto no construye como antaño, tiene nuevos materiales, herramientas informáticas para una mayor precisión. Con la meditación es igual, no es necesario cargar con decenas de divinidades y rituales auspiciosos, podemos hacer una síntesis con lo mejor de lo mejor. Y si bien una nueva síntesis requiere tiempo de asentamiento, estoy convencido que veremos más bien pronto que tarde flores nuevas en el arte de meditar.

Para los más puristas me gustaría remarcar que el proceso de síntesis es consustancial al proceso de aprendizaje. Todos sabemos

que el budismo que nace en India se desplaza hacia China y se mezcla con elementos confucionistas y sigue su recorrido hacia Japón donde adquiere un aspecto más marcial dentro del contexto de la cultura samurai. Todas las tradiciones son fruto de encuentros, colisiones y fusiones con los elementos que se encuentra. A menudo debajo de templos encontramos ruinas de otros templos, o detrás de fiestas religiosas hay fiestas paganas con un revestimiento de la nueva religión. Podemos decir que la cultura es una sedimentación de formas de vivir que se han visto superadas. Y este proceso de síntesis y mestizaje es imparable.

Otro elemento confuso en mi propio recorrido meditativo es el de empezar una práctica sin saber exactamente qué es lo que estaba haciendo. Te sientas, cierras los ojos, repites una oración sagrada, pones la lengua hacia el paladar o cruzas los dedos en un gesto simbólico pero no sabes el para qué. En algún momento te explican que primero tienes que experimentar y después con los años empiezas a entender. No obstante, nuestra mentalidad occidental se resiste a ello, y pide explicaciones, yo creo que con razón puesto que han cambiado los modelos de aprendizaje y el modelo tradicional lento y seguro ya no es válido para nuestra época veloz. Aprendemos de otra manera.

Hoy casi nadie se retira del mundo tal vez porque el mito de las clausuras ha caído. Dentro del convento existe el mismo mundo, las mismas pasiones, las mismas perversiones y las mismas iluminaciones que podemos encontrar fuera. Es una opción respetable pero considero que necesitamos

una herramienta meditativa de acorde con nuestro mundo real, feroz y alocado, complejo e injusto. El monje de hoy en día no escucha el maravilloso sonido de las maderas en el dojo zen, tiene reloj, móvil, ordenador y coche.

Julián Peragón

Serie Yoga para el Cambio

Ver en pdf:

Serie Yoga para el Cambio

Por Julián Peragón

El Prânâyâma según los Yoga Sûtras

SUTRA II.49 (*lakshana*– definición)

**Tasmin sati shvasa prashvasa gati vicchedah
prânâyâmah**

Tasmin sati– allí establecido (después de dominar yama, niyama, âsana)

Shvasa gati– el movimiento de la Inspiración (inconsciente)

Prashvasa gati– el movimiento de la

Expiración (inconsciente)

Viccedah– cortar, interrumpir (aprender a cambiar)

Prânâyâmah– Prânâyâma (la extensión del Prâna)

El Prânâyâma es la regulación consciente y deliberada de la respiración que reemplaza los patrones inconscientes.

Como la respiración es habitualmente una función involuntaria del organismo, surge espontánea la pregunta: ¿para que intentar controlar con la voluntad una función orgánica involuntaria?

La respuesta viene de las palabras que utiliza *Patanjali* para definir el movimiento respiratorio, *shvasa*– *prashvasa*, terminos que implican que la respiración espontánea sea, la mayoría de las veces, una respiración acortada, disturbada, pesada, irregular que es la respiración que va asociada a una mente agitada. Lo que realmente nos propone es que cada vez que seamos conscientes de que nuestra respiración tiene estas características, podamos corregirla a través de un nuevo patrón respiratorio para actuar directamente sobre el estado mental.

No es la primera vez que *Patanjali* asocia mente y respiración: en el primer capítulo, entre los medios que permiten apaciguar y estabilizar una mente agitada, *Patanjali* sugiere alargar la Espiración y la pausa al final de la espiración (*sutra*I.34).

Pero aquí nos pone como condición que los

miembros (*angas*) del yoga descritos en los *sutras* anteriores (*yama*, *niyama*, *âsana*) estén dominados.

Esto esencialmente significa que cuando la mente está agitada aún no está preparada para el Prânâyâma (*sutra* I.31), así que las actitudes sociales (*yama*), personales (*niyama*) y las cualidades de *âsana* ayudan a calmar la mente preparándola a estar presente exclusivamente en el proceso respiratorio.

Efectivamente, haciendo referencia a otro texto muy importante, el *HathaYogaPradipika* (II.2) dice:

Cuando la respiración es agitada la mente está agitada. La mente se inmoviliza cuando la respiración se inmoviliza.

Para traducir estos conceptos al aspecto terapéutico del yoga podríamos volver a recordar la importancia de la progresión (*vinyasa*) y de la adaptación individual de cada técnica que proponemos.

Así que la clave más importante de este *sutra* está en encontrar la manera de ayudar al alumno a reconocer sus hábitos respiratorios y desde allí buscar una respiración cada vez más regular y consciente, incluyendo los mismos *âsanas*, y la observación de sus patrones vitales (*yama* y *niyama*).

¡Respirar conscientemente es Prânâyâma! Ya que dominamos el *Prâna* cuando unimos conscientemente la respiración y la mente.

Quizás empezando por tomar conciencia de cómo el aire entra y sale del cuerpo, de los espacios corporales en que la

respiración resuena, luego de que hay pequeñas pausas entre las respiraciones, finalmente de que puedo alargar las fases respiratorias y regularlas según mis necesidades y objetivos.

De hecho, al fijarse en la respiración la mente dispone de un soporte rítmico que le lleva un efecto apaciguador y tranquilizante. Estar presente en la respiración quiere decir estar presente en uno mismo en el momento presente tomando una distancia relativa de lo que nos preocupa.

Así que el flujo de la respiración constituye un anclaje para una mente distraída y, por otro lado, la respiración va a modificarse por el simple hecho de que la mente es testimonio de ello, ya que está comprobado que la presencia de un observador modifica el campo de experimentación, y como consecuencia el conjunto de la experiencia en curso.

SUTRA II.50 (*upaya*– medios)

Bahya abhyantara stambha vrtti

desha kala samkya

abhyasa phala paridrstah dirgha sukshma

El Prânâyâma comprende la regulación de la espiración, de la inspiración y de las suspensiones.

Eso se realiza modulando su lugar (desha), su duración (kala), y el número de sus

repeticiones (samkya).

La mente debe centrarse en el proceso para que el resultado sea una respiración larga (dirgha) y sutil (sukshma).

Los elementos que hay que tener en consideración en la práctica del *prânâyâma* forman dos grupos distintos que se refieren respectivamente a los componentes de la respiración (*vrtti-s*) y a los soportes de atención de la mente (*bhâvana*):

1. COMPONENTES DE LA RESPIRACIÓN (VRTTI-S)

BAHYA VRTTI- espiración

ABHIANTARA VRTTI- inspiración

STAMBHA VRTTI – retención

Es interesante como *Patanjali* una vez más habla de la Espiración antes que la Inspiración, indicando cómo ese aspecto sea el más importante para empezar. Así que primero ayudaremos al alumno a soltar el aire, a reconocer como eso le lleva a descargar tensiones, liberar experiencias, limpiar el sistema, y solo luego le propondremos tomar conciencia de cómo expandir la Inspiración cargándose de *Prâna*, dejando por último el uso voluntario de las retenciones del aliento en su función de aumentar y fijar el potencial energético de la respiración.

1. SOPORTES DE ATENCIÓN RESPIRATORIA (BHÂVANA)

PARIDRSTAH – considerar atentamente

DESHA – lugar físico, foco de atención, técnicas

KALA – duración, ritmos

SAMKYA – número de veces

Los elementos que nos ayudan a mantener vigilancia durante la práctica del *prânâyâma* son, en el caso de principiantes y alumnos-pacientes:

Desha– que se refiere a la toma de conciencia de los espacios respiratorios (caja torácica, abdomen, costados, clavículas, nariz, etc.) y del recorrido respiratorio. Daremos la prioridad al recorrido fisiológico, favoreciendo la Inspiración del pecho al abdomen y la Espiración del abdomen al pecho.

Para estudiantes avanzados *Desha* es el tipo de técnica que se utiliza según su lugar en el cuerpo: la garganta para el *Ujjayi*, la lengua para *Shitali*, la nariz para el *Nadi Shodana*, por ejemplo. Pero *deshab* puede ser también cualquier imagen mental útil, por ejemplo, la unión de *prâna* y *apâna*, el espacio del corazón, la repetición mental de una fórmula o un *mantra*, etc.

Kala se refiere la duración de la fase respiratoria que observo. Los ritmos son las proporciones entre las fases respiratorias.

Este es realmente el aspecto más importante para utilizar el *Prânâyâma* desde su función terapéutica. Alargar la Espiración haciéndola más amplia que la Inspiración sabemos que tiene un efecto *langhana*,

relajante y depurativo. Sin embargo, el poner el acento en la inspiración garantiza un efecto más activante, energizante, expansivo, *brhmana*. Igualar las dos fases respiratorias contribuye a una mente vigile y relajada, con efecto *samâna*. Marcar las retenciones accentúa el efecto de la fase respiratoria anterior.

En ningún caso habrá que superar los límites de las capacidades individuales.

Samkya comprende todo lo que puede ser contado, el número de respiraciones, los ciclos, la amplitud de las fases, etc.

Pero lo realmente importante es que al contar la mente está completamente centrada en ello sin distracciones. No hay que olvidar que el *prânâyâma* junto a *pratyahara* (la retracción de los sentidos) son anteriores a los últimos tres miembros del *ashtanga*, los que se refieren a la meditación (*dhârana*, *dhyânam*, *samadhi*). Así que el *prânâyâma* se puede considerar también un ejercicio de atención preparatorio a la meditación ya que *samkya*, *kala* y *desha* se combinan y se sostienen mutuamente para mantener la vigilancia.

1. EL EFECTO OBTENIDO SERÁ:

ABHYASA PHALA – resultado de la práctica

DIRGHA – largo

SUKSHMA – sutil

En la última parte del *sutraPatanjali* habla de las cualidades que tiene que tener la respiración para poderse definir un *Prâna-âyama*, una expansión del *Prâna*: larga

y sutil (*dirgha ysukshma*).

Krishnamacharya decía que, a pesar de querer alargar la respiración, nunca eso tenía que influir sobre su sutileza. Es efectivamente la sutileza la que ayuda la respiración a hacerse cada vez más larga, amplia, profunda. Por eso podemos decir que las dos cualidades que buscamos en el *Prânâyâma*, sosteniéndose la una con la otra, son al mismo tiempo los beneficios que vamos a conseguir. Una duración excesiva suele traducirse en falta de finura, y una respiración excesivamente fina suele atenuarse al punto de no tener amplitud.

De alguna manera *dirghay sukshma* son para el *Prânâyâma* lo que *sthira* y *sukha* son para *âsana*: sin esas cualidades el *Prânâyâma* no se puede definir como tal. Es por este motivo que Krishnamacharya no considerava *Kapalabhati* y *Bastrikacomo* técnicas de *Prânâyâma*, sino como técnicas de purificación (*kriya*).

Cuando la respiración se hace larga y sutil quiere decir que ha encontrado un ritmo, una frecuencia, una pulsación. Quiere decir que la mente se ha apaciguado y las dos cualidades de *rajas* y *tamas* se han reducido a favor de *sattva*, la claridad.

SUTRAII.51 (*phala*– frutos)

Bahya abhyantara vishaya akshepi chaturdah

Entonces la respiración trasciende el plano de la conciencia.

bahya– externo (espiración)

abhyantara– interno (inspiración)

vishaya– objeto

akshepi– trascender

chaturtaha– el cuarto (estado)

En las *Upanishadse* dice que hay 4 estados de conciencia:

1. Vigilia – *Jagratastha*– donde prevale *Rajas*
2. Sueños – *Svapnavastha*– donde prevale *Rajas* pero en menor cantidad
3. Sueño –*Nidravastha* – donde prevale *Tamas*
4. Yoga – *Turiyavastha*– donde prevale *Sattva*, la claridad

El cuarto estado del que habla *Patanjali* es el de la claridad, donde la conciencia está asentada en su *Purusha* y la mente consigue una cualidad meditativa, está presente, pero está silenciosa. En ese estado los objetos externos o internos (recuerdos, patrones mentales, etc.) no nos condicionan y la respiración se hace larga y regular sin la intervención de la voluntad. En este nivel es la cualidad *sattvica* de la mente que condiciona la respiración, no al revés.

Es evidentemente un estado muy avanzado de práctica que implica un proceso largo y una intensa disciplina.

SUTRAII.52

Tatah kshiyate prakasha avaranam

La práctica regular del Prânâyâma reduce los obstáculos que inhiben la clara

percepción.

Tatah– entonces

Kshiyate– reducido, removido

Prakasha– luz, claridad

Avaranam– velo, nube

Como consecuencia (*tatah*) del *Prânâyâma* el velo que recubre la luz de la conciencia es reducido, la mente aumenta su cualidad *sattvica*, se hace clara, y disminuye la influencia de las pulsiones básicas (ignorancia – ego – deseo – rechazo – miedo) y todo lo que obstaculiza la percepción de la realidad, o sea la agitación y dispersión provocadas por *rajas* y la torpeza y confusión causadas por *tamas*, se reducen.

Eso garantiza que la energía (*Prâna*) se estabilice en el cuerpo, favoreciendo el estado de salud y que la claridad mental conseguida lleve a mejores elecciones, hacía una vida más fácil y satisfactoria.

Patanjali va reafirmando uno de los objetivos claves de la práctica del Yoga: aumentar *Sattva*, la claridad de la conciencia, el contacto con el Ser, para conseguir el verdadero estado de salud, la integración.

Así que el efecto del *Prânâyâma* se ve con el tiempo, no aparece como en *âsana* enseguida con una sensación de mayor espacio y flexibilidad en el cuerpo. El efecto del *Prânâyâma* es el resultado de una práctica constante y continuada en el tiempo que empieza a reflejarse en la forma de responder a las experiencias, de

relacionarme con el entorno, de hacer elecciones, etc.

Volviendo a las aplicaciones terapéuticas del Prânâyâma, remarcamos otra vez el gran potencial energético de la respiración consciente como clave de la sanación, desde el nivel corporal al aspecto más elevado y sutil del ser humano.

El *Hatha Yoga Pradipika* dice que dominar la respiración es tan difícil como domesticar un tigre, quiere decir que es una disciplina que necesita inteligencia y habilidad, pero sobre todo necesita de una adaptación individual para que sea, antes que todo, una experiencia interior. Ni las técnicas ni los parámetros de los que hablan los *sutras* representan un objetivo en sí mismos, sino simples medios que permiten llevar a cabo esa experiencia.

Por Grazia Suffriti
