

4- PRINCIPIO DE CONSCIENCIA RESPIRATORIA

4- PRINCIPIO DE CONSCIENCIA RESPIRATORIA

La atención respiratoria debe estar presente en toda posición movimiento.

*Durante la práctica del Yoga se debe **respirar sólo por la nariz**, y no por la boca. Las fosas nasales filtran y entibian el aire, preparándolo para los pulmones.*

Existe una red de energía que corresponde al sistema nervioso: son los “nadis”. Allí donde hay nervios, hay “nadis”. La energía se absorbe y fluye a través de los “nadis”. Los conductos nasales tienen más terminaciones nerviosas que la boca: por consiguiente, durante la respiración nasal se absorbe más prana, lo cual ayuda a equilibrar el sistema nervioso.

En la INSPIRACIÓN se coge fuerza, en la ESPIRACIÓN se profundiza el ásana, es decir, se flexibiliza, se potencia, se estira, se equilibra. Siempre sintiendo el aliento en la zona del cuerpo que se manifiesta en evidencia o expresa mayor tensión.

*Los movimientos de **expansión torácica** se realizan en INSPIRACIÓN y los de contracción, **flexión o torsión del tórax** en ESPIRACIÓN.*

*Las **posturas de fuerza** son realizadas con los pulmones llenos. No obstante con el tiempo se debe aprender a respirar cómodamente en dichas posiciones.*

*En **los ásanas de larga duración** es muy necesario prestar atención al aliento consciente y ligeramente alargado y profundo. La respiración efectuada de esta forma ofrece un efecto de masaje sobre vísceras y órganos internos.*

*Observa cómo entra el aire y penetra en el cuerpo,
suspende ligeramente el aliento*

*y a continuación expulsa el aire abandonando,
relajando el cuerpo al máximo.*

Suspende al vacío la respiración

*durante uno o dos segundos o más sin ningún esfuerzo
y vuelve a realizar el ciclo.*

La RESPIRACIÓN y la MENTE están muy conectadas y paulatinamente las dos irán entrando en un estado de calma y paz profundas.

Es conveniente suavizar la fase inicial de la inspiración y potenciar un poco la fase final de la espiración, sin movimientos respiratorios bruscos. Esto ayuda mucho a crear la calma mental.

Tomar conciencia del aliento fluido y constante es lo esencial para lentificar y centrar el ritmo de la mente. Tanto el ásana como el mental irán contagiándose del ritmo respiratorio y los bloqueos o nudos energéticos del cuerpo comenzarán a abrirse. De esta forma el ser irá reconociendo esas tensiones, bloqueos de carácter y corazas de defensa.

LA RESPIRACIÓN DEBE SER:

- *COORDINADA CON EL MOVIMIENTO*
- *RITMADA*
- *CONSCIENTE*
- *CON LIGERA PROFUNDIDAD (a veces abdominal, a veces completa y otras sólo clavicular dependiendo de la posición).*
- *SERENA Y SOSEGADA, observando el flujo del aliento constantemente.*

Una de las cuestiones o conceptos a tener en cuenta es que la función de la respiración es DAR VIDA, aportar vitalidad al organismo.

Por lo tanto, los ásanas no se hacen sino que se “respiran”.

El ásana se deja guiar por la respiración y no al revés

Los ásanas son formas distintas de “respirarse” o maneras distintas que posee el organismo de “respirar” en base a la posición, la intensidad, la atención, la elasticidad y el tono.

La respiración es lo que unifica las diferentes acciones corporales para que constituyan una serie. Lo esencial es que exista consciencia del propio aliento y canalización del mismo a través del cuerpo.

El ásana condiciona la forma de respirar y por tanto hay que escuchar al propio cuerpo en las diferentes posiciones para poder dirigir la respiración por él.

El aliento siempre fluye hacia la zona corporal que ofrezca menor resistencia. En este sentido el yogui ayuda al aliento a que fluya de la forma más amplia por el cuerpo de forma suave, penetrante, rítmica y completa. La respiración de esta forma va a conducir a la inmovilidad corporal y sobre todo de la columna vertebral.

Así el aliento durante una sesión de ásanas se convierte en el agente dinamizador, liberador y de masaje visceral más completo de la práctica.

***Las dos herramientas esenciales y básicas en la práctica de ásana son
LA RESPIRACIÓN Y LA COLUMNA VERTEBRAL.***

Al término de la espiración se contrae ligeramente el vientre sin violencia para empujar el diafragma y eliminar los residuos de aire.

Otro factor importante es el **RITMO RESPIRATORIO**. Si logramos lentificar e igualar la inhalación con la exhalación obtendremos una respiración poderosa, ágil, equilibrada, consciente y armónica que irrigará el organismo de vitalidad y eficacia y potenciará la atención mental, factor esencial del Hatha-Yoga.

De esta forma se consigue mayor facilidad de ejecución del ásana y un nivel superior de permanencia en el mismo. Ayuda también a relajar los músculos facilitando su expansión.

➤ *Inspiración larga y retención de la respiración después de la inspiración. Aumenta los efectos en el pecho (BHRAMANA).*

➤ *Espiración larga y retención de la respiración después de la espiración, aumenta los efectos en el abdomen (LANGHANA).*

➤ *Equilibrar inspiración y espiración y retener el aliento después de cada fase, armoniza todo el organismo (SAMANA)*

Utilizamos este principio de control en la respiración para obtener diferentes efectos en las posturas.

➤ *En las flexiones hacia delante hay una tendencia a retener la respiración después de la espiración (LANGHANA); y en las extensiones, si se quiere intensificar sus efectos, retenemos la respiración después de la inspiración (BHRAMANA).*

LANGHANA: significa reducir las impurezas en el abdomen.

BRAMHANA: significa intensificar el efecto de la caja torácica.

La calidad de la respiración es esencial, ya que expresa nuestros sentimientos internos. La respiración es unión entre las partes INTERIOR y EXTERIOR DEL CUERPO. Por esto el cuerpo, la respiración y el movimiento mental deben fundirse para tener las cualidades del ásana.



5- PRINCIPIO DE APERTURA DE LA CONSCIENCIA

5- PRINCIPIO DE APERTURA DE LA CONSCIENCIA

A/ POSICIONAMIENTO DE LA ATENCIÓN

Esta pauta consiste en posicionar la consciencia colocando la atención mental en aquella zona que el cuerpo solicite. Puede ser un músculo, una articulación, una pierna, un órgano, un centro de energía, la parte anterior o posterior del cuerpo, etc.

*La **CONCENTRACIÓN** consiste en enfocar la consciencia en una sola cosa. Para aprender las posturas se necesita concentración, porque la mente debe verificar muchas cosas y realizar ajustes y correcciones.*

*Cuando ya se conoce bien una postura, la concentración llega a su término y entra en juego la **ATENCIÓN**.*

La atención es una percepción total y desenfocada de todo el cuerpo. La atención no se puede practicar ni cultivar: simplemente sucede. Cualquier intento de forzarla conduce de inmediato a la concentración.

El prana fluye por aquella zona donde la atención permanezca. Los efectos que produce a nivel general son:

- Aumento de temperatura local,*
- Mayor flujo sanguíneo (hiperemia),*
- Regeneración de los tejidos,*
- Energetización de órganos y músculos,*
- Aumento de elasticidad,*
- Estimulación de chakras,*
- Disolución de bloqueos.*

Cada practicante debe elegir la zona sobre la que enfocar la atención.

Para que las articulaciones y los músculos cedan y se alarguen es muy importante generar el calor interno necesario que aporta la concentración de la mente.



Otro punto básico a tener en cuenta es canalizar la atención hacia el Universo Interno en lugar de hacerlo hacia el mundo externo que constituye la actitud habitual de la mente.

- 1. LA TOMA DE CONSCIENCIA DEL CUERPO.*
- 2. ESCUCHAR EL ORGANISMO.*
- 3. PERCIBIR LA RELAJACIÓN DE LOS MÚSCULOS.*
- 4. SER CONSCIENTE DEL MOVIMIENTO DE LAS ARTICULACIONES Y EN ESPECIAL DE LA COLUMNA VERTEBRAL.*
- 5. OBSERVAR LAS SENSACIONES DEL LADO DERECHO Y DEL LADO IZQUIERDO DEL CUERPO.*
- 6. ATENDER A LA REALIZACIÓN SIMÉTRICA DE LOS ÁSANAS QUE ASÍ LO REQUIERAN. Hay que tener en cuenta que el que gobierna y organiza el cuerpo es el cerebro constituido por dos hemisferios: el derecho regula la parte izquierda del cuerpo y el izquierdo la parte derecha. Al actuar con el cuerpo de forma simétrica, activamos por igual las dos mitades del cerebro.*

Estos seis aspectos contribuyen a la canalización adecuada de la consciencia en la práctica de las ásanas.



6- PRINCIPIO DEL TIEMPO DE COMUNIÓN CON EL YO

6- PRINCIPIO DEL TIEMPO DE COMUNIÓN CON EL YO

Consiste en un espacio-tiempo que creamos para entrar en contacto, comunión y diálogo con lo que conoces de ti mismo.

¿Cómo se traduce esto en la práctica?

Tanto después de los movimientos dinámicos, tanto de movilización energética como de preparación de ásanas y de compensación, es muy importante reservar un espacio-tiempo, un instante para recuperar, asimilar, integrar, los efectos de lo practicado.

*Para ello descansamos,
tomamos conexión con el aliento
y observamos las sensaciones y sentimientos
que se han producido, sin reaccionar.*

*Debemos dejar que la práctica o el ásana influya con sus efectos en el organismo y en la conciencia, y para ello es preciso **la inmovilidad y la observación.***

*Si se practica el **pranayama** después de la sesión de ásanas, debe haber un tiempo de permanencia en "savásana" antes del pranayama, para que éste se efectúe con el organismo y la mente en absoluta calma. Así el prana no encontrará obstáculos en sus múltiples recorridos por los 72.000 nadis existentes en el organismo etérico.*

TODA PRÁCTICA DEBE COMENZAR
*desde ese estado de comunión interna,
silencio e inmovilidad
para tomar contacto con tu sensibilidad corporal,
agudeza mental sutil y comprensión global e integradora.*

El estado de integración, debe acompañarse de la respiración calmada, espontánea, consciente y ligeramente profunda y alargada.

Es una preparación para la acción, pero ten presente que la acción debe ir acompañada de conciencia del aliento, de lo contrario, la transformación es muy difícil que se produzca.

De esta forma:

- 1- Nos desconectamos de la actividad anterior o posible dispersión mental.*
- 2- Entramos en un estado de silencio y serenamos el mental.*
- 3- Desaparecen los automatismos, rutinas y condicionamientos.*

7 - PRINCIPIO DE "CONTROL Y ABANDONO

FIRMEZA Y CONFORTABILIDAD" 7 - PRINCIPIO DE "CONTROL Y ABANDONO FIRMEZA Y CONFORTABILIDAD"

ÁSANA es toda posición psico-física atenta y firme por un lado y confortable y relajada por otro.

*Este es el concepto de "Sthirasukhamasanam"
(Yoga Sutras de Patanjali. Cap. II-46).*

El Hatha-Yoga es el yoga del SOL (HA) y de la LUNA (THA).

Ψ El sol simboliza la fuerza, es lo que calienta y expande;

μ La luna, la flexibilidad, lo que refresca y contrae.

Armonizar y equilibrar estas energías es uno de los propósitos del Hatha-Yoga. La fuerza sin flexibilidad es causa de rigidez, y la flexibilidad sin fuerza produce fragilidad. En cada postura se combinan ambas energías, la del sol y la de la luna.

ESFUERZO AGRADABLE, CONTROL

Tonificación sin esfuerzo, con comodidad interna. El cuerpo no debe traspasar los límites del esfuerzo agradable. No debe dejarse que los músculos y las articulaciones se crispen.

Sólo deben ejercitarse o tonificarse los músculos necesarios para mantener el ásana. El resto debe permanecer en calma.

Hay esfuerzo cuando se exige a un músculo estirarse, es decir, cuando hay un músculo que se defiende contra la tracción en lugar de abrirse e ir más allá de sus límites habituales de elongación.

El iniciado utiliza el mínimo de músculos con la más suave contracción que sea necesaria para el mantenimiento del ásana y sin recurrir jamás a la violencia.

El yogui es paciente, perseverante e indiferente frente al progreso o la ausencia de progreso.

Siempre procura utilizar el método de realización que ofrezca menor resistencia. Mediante la toma de consciencia del centro de gravedad y el empleo programado y consciente de los músculos necesarios, se logra efectuar y permanecer largo tiempo y sin esfuerzo en posiciones que de normal obligan a desarrollar un esfuerzo muscular considerable.

Hay que mencionar una parte del cuerpo que de normal, si no se es consciente, se mantiene contraída durante la ejecución de ásanas, que es el grupo muscular de la CARA. Todos los músculos faciales debemos descontraerlos cuidadosamente.

Debe existir bienestar en todo el proceso de la postura. La técnica es:

- 1º Alcanzar el punto de flexión máxima sin crispación o de esfuerzo confortable.*
- 2º En esa situación, relajar la mayor parte del cuerpo posible, y*
- 3º Avanzar el estiramiento o la tonificación sin eliminar el estado de confort.*

*El esfuerzo realizado para la creación de un ásana debe aplicarse sin forzar. El **límite cómodo** que el propio cuerpo siempre nos comunica, si lo escuchamos, no debemos traspasarlo porque corremos el riesgo de ir agotando nuestro organismo y alterando el sistema nervioso.*

El cuerpo nos comunica el error de actitud cuando sentimos dolores o malestares fuertes, sudoraciones excesivas, aceleraciones cardíacas, respiraciones agitadas o sensaciones de agotamiento o pesadez.

Cuando no aplicamos este principio estamos adoptando actitudes egóticas, deseos de superación exagerados o competitividad con los compañeros o contigo mismo.

Estas actitudes son tremendamente imprudentes pues el deseo interno de resultados rápidos puede provocar nerviosismo, desgarros, lesiones, frustraciones y desánimo.

Por el contrario, el Yoga adecuadamente ejecutado nos aporta energía, vitalidad y alegría desbordantes.

Una de las pautas básicas del esfuerzo sin crispación no consiste en flexionar las articulaciones como un muelle, sino, por el contrario, permanecer en el punto de flexión, torsión, extensión o tono máximos (límite cómodo) y una vez ahí relajar el máximo número de músculos.

La REPETICIÓN sólo se realiza en casos excepcionales con fines concretos.

Sólo permanecen en tensión los músculos necesarios para mantener el ásana. Si deseas profundizar algo más el ásana, hazlo siempre y cuando no fuerces el resto del cuerpo para lograrlo, ni sientas crispación.

LA HUMILDAD, LA ACEPTACIÓN Y LA PACIENCIA son virtudes que debe poseer y desarrollar el “yogui” para avanzar en el camino hacia la Consciencia, el Amor y la Vitalidad.

Para traspasar el límite de distensión del músculo hay que hacerlo desde la relajación voluntaria del cuerpo.



La tendencia normal de un músculo es la de contraerse y defenderse para que no le hagamos traspasar su límite habitual de elasticidad. Por lo tanto la pauta a seguir es relajar completamente el cuerpo y desde ese abandono el músculo coge confianza y se abre un poquito más.

Si los músculos tiran y aparece el dolor, entonces hay que soltar o aflojar la posición un poco para poder relajar aquella parte que ha comenzado a doler.

*Aparece en los músculos un dolor agradable a consecuencia del estiramiento que sí es beneficioso. Cuando permanecemos con esta sensación, los músculos no se crisan ni se ponen a la defensiva. Y si utilizamos la **ESPIRACIÓN** para relajar y abandonar el músculo, entonces el cuerpo irá adquiriendo elasticidad en la medida que los músculos vayan adquiriendo confianza con la mente que los dirige.*

*Otro elemento básico en la adquisición de elasticidad es ejercitar sin prisas y dándole al cuerpo el **TIEMPO** que necesite.*

Por supuesto, en el momento en el que el músculo está en su máxima elongación, no debe aplicarse o verse expuesto a ningún movimiento brusco y tampoco estiramientos de vaivén. Esto es debido a que el músculo en esa situación resulta muy vulnerable.

Un músculo estirado se encuentra vacío de sangre y el retornar a su estado habitual vuelve a fluir sangre por el mismo; esto implica una mayor irrigación sanguínea.

Durante los movimientos que preceden a la inmovilización final es preciso tomar conciencia de la zona corporal que va a trabajarse e ir relajándola.

Por lo tanto el principio básico del ásana es:

**APLICACIÓN DEL JUSTO ESFUERZO
CON ACTITUD PACÍFICA.**

8 - PRINCIPIO DE INMOVILIDAD

8 - PRINCIPIO DE INMOVILIDAD

*Hemos visto como las leyes fisiológicas exigen movimiento lento, pasividad en los músculos sometidos al estiramiento e interiorización en la zona implicada. La imagen de la Inmovilidad sería **“una montaña que respira”**.*

Las ásanas en sus múltiples facetas actúan directamente sobre la médula espinal y el sistema nervioso simpático que recorre por ambos lados a través de los orificios intervertebrales.

Los movimientos habituales del cuerpo aunque sean intensos no tienen acción directa sobre las vísceras porque éstas son de reacciones lentas ante los estímulos. Por el contrario, inmovilizando el cuerpo en una posición concreta que repercute en una raíz nerviosa relacionada con algún órgano o sistema de órganos, al cabo de un tiempo en la misma posición, las repercusiones energéticas sobre dicho órgano son evidentes y palpables.

Cuanto más tiempo se emplee en la inmovilidad, sus efectos serán más profundos. Estos efectos se acrecientan aún más si la inmovilidad en forma de silencio la adopta también la mente.

***Los efectos sobre las vísceras son muy reducidos
si la inmovilidad no se produce.***

Debido a la GRAVEDAD el ásana modifica la circulación sanguínea y la linfática. Esto es debido a que los líquidos del cuerpo tienden a instalarse en las zonas inferiores del mismo.

Nada escapa a la acción de la gravedad.

Cada ásana, en función de sus características contribuirá a la irrigación sanguínea de las zonas corporales que trabaje, y por lo tanto a su revitalización.

La inmovilidad, por otro lado, produce efectos de autoobservación y calma mental. Este principio acostumbra a ser uno de los más difíciles de aplicar dado el estado de agitación mental que posee el ser humano occidental de hoy en día.

Cuando te permites parar el cuerpo, una parte del cerebro se detiene también. Todos los aspectos sutiles del ser humano comienzan a aflorar.

Sucede como cuando una charca de agua está en calma; todo lo que hay en su interior podemos contemplarlo, pero si agitamos el agua, toda la charca se vuelve turbia o los movimientos del agua, no nos permiten ver la realidad de sus profundidades.

Inmoviliza tu cuerpo y con el tiempo podrás acceder a vislumbrar, sentir, palpar y comprender las profundidades de tu alma.



9 - PRINCIPIO DE PERMANENCIA

9 - PRINCIPIO DE PERMANENCIA

La permanencia en el ásana para **PRINCIPIANTES** debe ser de cinco a diez segundos dependiendo del ásana, y cada día ir aumentando algún segundo hasta alcanzar el tiempo de 60 a 120 segundos durante los cuatro primeros años.

Para los practicantes **AVANZADOS** la duración depende de la confortabilidad respiratoria y física. También debe usarse el sentido común y la intuición corporal para la permanencia. El propio cuerpo expresa, sutilmente, el tiempo que debe permanecer en una posición. Esta fórmula debería aplicarse cuando el iniciado ya lleva cuatro años como mínimo de práctica regular.

No obstante puedes detenerte durante algunas semanas o meses con una duración determinada si el ásana es complicado para ti.

En Yoga es más importante erradicar la ansiedad de evolucionar o progresar “a saltos” puesto que de esta forma es mucho más difícil o imposible integrar y asimilar la práctica.

El equilibrio y la armonía no se logra con impulsos de dedicación esporádicos y prácticas intensivas cada cierto tiempo, sino con **paciencia, perseverancia, autodisciplina y regularidad**.

La **HUMILDAD**, otra vez, hay que decir, es la madre de la evolución y de la comprensión e integración de toda ley que rige nuestro universo individual y cósmico.

Se pueden observar CUATRO NIVELES DE PERMANENCIA:

PRIMER NIVEL

La permanencia se mantiene **entre 10 y 120 segundos**.

SEGUNDO NIVEL

Permanencia **de 2 a 4 minutos**.

Se llega a este nivel aumentando cada semana alrededor de cinco segundos. Siempre y cuando la práctica sea diaria y el cuerpo lo permita confortablemente. Lo más difícil de la inmovilización consiste en detener esos micro-movimientos gestuales, faciales, oculares, manuales o de la propia cabeza. Estos son producto de la alteración nerviosa e impaciencia mental que se produce durante la práctica yóguica sobre todo al principio.

TERCER NIVEL

Permanencia **de 4 a 12 minutos**, aproximadamente.

Es el máximo que un iniciado se puede permitir sin la supervisión directa de un maestro cualificado. En este nivel los efectos de la permanencia sobre el organismo comienzan a ser bastante pronunciados

CUARTO NIVEL

Permanencia **de 12 minutos a una hora** o más.

En esta fase se ejercita intensamente la voluntad y el ásana influye profundamente sobre el cuerpo mental. Este nivel de mantenimiento en ásana se contempla sólo para posiciones de meditación.

No obstante sea el tiempo que sea que practiquemos debemos observar la inmovilidad más completa y relajada que seamos capaces de obtener.

Este nivel está reservado para practicantes avanzados y en ásanas de meditación y contemplación.

No obstante nuestra mente no debe enfocarse en auto-competiciones de permanencia en ásanas. Si lo hacemos así, la actitud no es la correcta, porque estaríamos trabajando para conseguir metas personales y esto anularía en gran medida los efectos psico-físicos del ásana en el ser humano.

El Yoga no contempla la competitividad en ningún aspecto.

El principio de larga duración del ásana, no se aplica para dominar el cuerpo, sino para poder contemplar el alma con más transparencia, para que los nudos de tensión puedan disolverse sin violencia y para que el gesto corporal pueda incidir eficazmente en todos los sistemas orgánicos del cuerpo.



10 - PRINCIPIO DEL ENCADENAMIENTO ARMÓNICO

10 - PRINCIPIO DEL ENCADENAMIENTO ARMÓNICO

*Consiste en estructurar la serie de ásanas de tal forma que desde el principio hasta el final los ásanas vayan siendo coordinados por medio de **movimientos-enlace**. Así la práctica se enriquece y las sesiones no son constituídas por ejercicios estancos.*

La musculatura y las articulaciones van tomando conciencia de la práctica como un todo global. Este principio ayuda a coordinar movimiento y respiración y a aumentar la consciencia respiratoria.

*Presta atención siempre a **cómo entrar y cómo salir de un ásana**, de tal forma que la concentración mental no se disperse y el cuerpo físico vaya aprendiendo a relajarse en la acción y el movimiento.*

*El modo en que uno se mueve para **HACER Y DESHACER** cada postura forma parte de ella. Evita los movimientos torpes y espasmódicos. A medida que progresen tus movimientos adquirirán suavidad y gracia, hasta ser capaz de pasar con total fluidez de una postura a otra y convertirse en una danza sutil.*

La imagen del producto final sería la de una danza suave, lenta, armónica, pausada y serena, con momentos de inmovilidad completa para sentir la presencia de la energía y contemplar las anteriores conductas psicofísicas.

Una “danza” que posee un objetivo con un desarrollo progresivo y con sistemas de compensación físicos (como por ejemplo fuerza-relax, dinámico-estático, etc.), y psicológicos (como por ejemplo expansión-cierre, equilibrio-asentamiento, etc.).

El encadenamiento armónico se debe contemplar de igual forma en la creación del “estado” de un ásana.

Se comienza siempre desde el estado de sosiego físico para iniciar el proceso de preparar las condiciones físicas para la consecución del ásana. Seguidamente se inicia el proceso deshacer la posición para llegar al estado de observación de efectos.

Con el principio de encadenamiento armónico conseguimos con la práctica, dotar de consciencia gestual, no sólo al ásana, sino a todos los movimientos anteriores y posteriores del mismo. Esto da lugar a que nuestra vida, acciones, trabajos y movimientos se vean acompañados de atención mental y respiratoria.

El objetivo de la acción es la contemplación.



CONSIDERACIONES GENERALES DEL ÁSANA

“AS”: ESTAR COLOCADO

“ASANA”: ESTAR COLOCADO, ASI, DE ESTA FORMA

Asana es el tercer grado del ASTHANGA YOGA que prepara al cuarto que es PRANAYAMA.

Los NIYAMAS son las actitudes que hacen que la práctica de Ásana se enriquezca, se cuide, se utilice. Los Niyamas son los ingredientes esenciales que hacen que todo sea mágico, sagrado e importante en nuestra vida.

Los ásanas constituyen la base o los cimientos de la ciencia del YOGA. En ellos los músculos se estiran y las articulaciones amplían su capacidad de acción.

Para que un ejercicio sea calificado como ásana precisa tener **CINCO**

CARACTERÍSTICAS fundamentales:

- 1-- Posición atenta, firme y confortable.
- 2-- En inmovilidad física y mental.
- 3-- Respiración consciente, rítmica y profunda.
- 4-- Consciencia corporal acompañada de proyección de una imagen, sonido o color.
- 5-- Sentido respeto por el cuerpo que es el templo del Espíritu.

**Cada ásana es un mudra, una imagen corporal de poder
que precipita la energía sutil
y la canaliza a través del cuerpo.**

Ásana es una vivencia corporal que posee efectos muy profundos sobre el cerebro.

Antes de comenzar a practicar con Ásana es imprescindible **reconocer nuestras propias limitaciones** y lo que nos impide el estado de armonía completa.

PRACTICAR ÁSANA produce la utilización de nuestra consciencia. Esto a su vez incide directamente sobre nuestros **hábitos** físicos, arraigados profundamente en el cuerpo, que se manifiestan mecánica y automáticamente y de los cuales muchas veces no somos conscientes.

Es importante reconocer lo que te impide progresar. Para lograr este auto-reconocimiento es necesario practicar. La práctica del ásana te conduce a **LA AUTOOBSERVACIÓN** de tus limitaciones, de tu dispersión mental, es decir, todo aquello que nos impide alcanzar la liberación.

El objetivo de la postura correcta es ser capaz de suspender los movimientos corporales que son la causa de la inquietud del alma identificada con el cuerpo.

El alma vive la paz del infinito pero al identificarse con un cuerpo inquieto, olvida su naturaleza de serenidad infinita. La columna vertebral erguida contribuye a que la energía vital y la conciencia, fluya libremente por ella, desde los centros inferiores de los sentidos a los centros más elevados del cerebro, donde se produce la realización espiritual.

YOGA es una experiencia, ÁSANA es una experiencia y es a través de la experiencia como alcanzas la transformación. El Yoga no se aprende, se “experimenta”...

Una de las cuestiones iniciales importantes en la senda de conocimiento consiste en responder al **YO INTERNO**, Yo anímico, y no dejarse arrastrar por los impulsos de tu **YO EXTERNO**, egótico, pasional y cargado de deseos.

El Yo interno responde a lo que tú eres.

El Yo externo responde a lo que piensas que eres.

El ásana es una llave que abre la puerta del hogar de tu Yo interno. Elimina nuestra dispersión de la consciencia para alcanzar el estado de “UNIDAD”.

El **OBJETIVO DEL ÁSANA** es utilizar nuestra consciencia psico-física.

ASANA es ampliar nuestro nivel de consciencia para eliminar las rutinas de comportamiento y automatismos psicofísicos, de los cuales la mayoría son inconscientes.

El objetivo del ásana no es llegar a realizar malabarismos físicos sino ir transformando nuestra consciencia densa en sutil y despierta. No se pretende modelar formalmente el cuerpo, sino lograr efectos profundos en el alma.

Para ello se comienza siempre desde lo superficial (cuerpo físico, músculos, articulaciones) hacia lo más profundo (silencio mental, paz del alma, meditación, comprensión intuitiva, conocimiento súbito...).

La **superficie** del cuerpo estiliza los músculos superficiales y tiende a ser dinámica. La parte **profunda** utiliza la musculatura profunda y tiende a ser pasiva.

En ásana se utiliza lo externo: brazos, piernas y musculatura periférica para conectar con lo interno, la columna vertebral y la musculatura profunda y alcanzar la inmovilidad, la presencia contemplativa.

Dejar que suceda el ásana en el cuerpo

“HAY UN TIEMPO PARA HACER, OTRO PARA ESTAR y OTRO PARA SER”

✦ En el **HACER** tú colocas el cuerpo en la posición adecuada.

✦ Cuando el cuerpo ya está colocado el hacer desaparece y surge el **ESTAR**, el permanecer en el ásana. En esta fase te relajas, respiras y observas las reacciones que produce en tu organismo y en tu mente.

✦ La fase del **SER** aparece cuando tú has creado las condiciones psicofísicas idóneas y puedes entrar en silencio y contemplación. La evolución de tu organismo y de tu consciencia se produce, sobre todo en esta fase.

En las dos últimas fases el ásana se hace a sí mismo.

EFFECTOS DEL ÁSANA

El cuerpo es una relación recíproca y equilibrada de 10 sistemas corporales igualmente vitales. La práctica de los ásanas yóguicos asegura el funcionamiento saludable y equilibrado de esos diez sistemas.

1. EL SISTEMA ÓSEO

Los huesos se templan y se fortalecen con la práctica. Para que el cuerpo se convierta en un instrumento disponible con movilidad efectiva para ejecutar todos los dictados de la mente, el juego articular debe permanecer liberado de rigideces y limitaciones.

Los ásanas activan cada articulación hasta el límite de su capacidad de movimiento, pudiendo no sólo mantener sino ampliar su movilidad.

Los huesos son elementos vivos y los ásanas aumentan su vitalidad, manteniendo la estructura del cuerpo fuerte, vigorosa y elástica.

2. EL SISTEMA MUSCULAR

La tensión mental que aplicamos a los músculos de forma inconsciente la mayoría de las veces, no se acostumbra a eliminar por completo, incluso ni durante el sueño. Esto acarrea un sinfín de conflictos: bloqueos, contracturas, acortamientos, insensibilidad nerviosa, carencia energética en el organismo, etc, con todo lo que ello conlleva de sufrimiento y limitación en la vida de un ser.

Dicha tensión desaparece con la práctica del Hatha-Yoga.

La máxima eficacia de un músculo radica en su elongación.

Un músculo alargado emplea menos energía que uno acortado. Con la práctica de los ásanas estiramos los músculos hasta los límites de su capacidad. De esta forma liberamos las tensiones acumuladas, los acortamientos y las rigideces, manteniendo y ampliando la elasticidad de los músculos y los tendones cada día.

3. EL SISTEMA NERVIOSO

La mayor parte de los nervios están conectados con el cerebro a través de la médula espinal.

Si tanto los músculos como las vértebras ejercen presión sobre los nervios, originan innumerables problemas físicos, psíquicos y mentales.

Uno de los objetivos fundamentales de los ásanas, consiste en mantener la columna vertebral flexible, con el fin de evitar que sus vértebras ejerzan presión sobre los nervios.

Los yoguis miden su "edad corporal" por el grado de flexibilidad de su columna vertebral.

La información enviada al cerebro, a través de los nervios se ve limitada si los nervios sufren algún tipo de presión. Las consecuencias de esto son:

Insensibilidad en la zona u órgano relacionado con el nervio presionado, falta de vitalidad, capacidad funcional reducida, esclerosis progresiva, desarrollo de enfermedades, paralización motriz del miembro afectado, etc.

Al comprobar esto vemos que, no sólo es necesario sino imprescindible, llevar a cabo una práctica periódica de ejercicio adecuado si queremos que nuestro organismo rinda al cien por cien de sus posibilidades físicas, psíquicas y mentales y si pretendemos degustar un poco en nuestra vida la "felicidad".

Palabra que para muchos seres hoy día se ha convertido en una quimera.

4. EL SISTEMA RESPIRATORIO

El oxígeno es el elemento más necesario para el organismo. En la respiración inciden todos los estados psicofísicos del ser.

Si respiras de forma parcial, vivirás de forma parcial, es decir, todas tus funciones corporales se resentirán y disminuirán su ritmo de actividad.

En la respiración además, se establece un proceso de eliminación de anhídrido carbónico y otros gases efectuando de esta forma un mecanismo de purificación activado automáticamente.

Si el cerebro se ve expuesto crónicamente a un estado de carencia de oxígeno, deriva en senilidad prematura, mala concentración, torpeza y fatiga mental, ansiedad, abotargamiento, falta de voluntad, depresión, estrés y disminución del discernimiento.

Si respiramos con amplitud y relajadamente en los ásanas limpiamos los pulmones y estimulamos el sistema cardiovascular.

El aliento es una de las claves esenciales de la transformación del ser, del aporte de fuerza vital al cuerpo y del equilibrio mental.

La respiración es la función más clara y evidente de conexión del ser con el mundo exterior a través del intercambio de gases y de energía vital (prana).

La salud en el aspecto físico-energético depende en su mayor parte de la respiración.

De ahí la importancia del Pranayama (control y expansión de la energía en el cuerpo) y del ásana (permanencia firme y confortable en una postura).



5. EL SISTEMA CIRCULATORIO

Los ásanas yóguicos incrementan el caudal de sangre a las diferentes zonas corporales con el fin de nutrirlas y activarlas.

Esto es importante porque la sangre es el elemento más sutil del cuerpo físico y el más necesario después del oxígeno.

El corazón del ser humano comienza a latir a las cuatro semanas después de la concepción, pesa más de trescientos gramos en el adulto y bombea cinco litros de sangre por minuto, es decir, 7000 litros al día a través de más de cien mil km. de vasos sanguíneos que hay en el cuerpo.

Las diferentes colocaciones corporales del Yoga, además de la forma de consciencia que conllevan, irrigan y vitalizan el organismo, aportándole tono, vitalidad y frescura.

6. EL SISTEMA DIGESTIVO

La asimilación correcta de los nutrientes depende, en su mayor medida, del tono y la frescura de los órganos digestivos.

Algunos ásanas contribuyen a disminuir la presión en los nervios digestivos descongestionándolos. Activan el retorno de la sangre venosa al corazón y favorecen la entrada de sangre arterial revitalizada en el estómago, hígado, bazo, páncreas, vesícula biliar e intestinos.

La práctica yóguica cotidiana mantiene este sistema en perfecto funcionamiento y consciente. Esto supone alimentarse con inteligencia y frugalidad.

7. EL SISTEMA DE ELIMINACIÓN

Tan importante es nutrir el organismo como eliminar del cuerpo sus desechos. Una de las evidencias claras y resultados fáciles de comprobar con la práctica yóguica es la respuesta de purificación que el cuerpo ofrece después de una buena y equilibrada sesión de Hatha-yoga:

- Limpieza del conducto intestinal*
- Purificación renal*
- Fomento de una buena eliminación en la defecación y en la micción.*

La suave sudoración global que se establece en todo el órgano de la piel, produce la apertura de los poros produciendo eliminación de impurezas y mejor oxigenación de dicho órgano.

8. EL SISTEMA ENDOCRINO

La glándula es la primera conexión física que la estructura sutil del ser humano tiene en su relación con el cuerpo físico. Es decir, el ego a través de los chakras y todos los meridianos de energía regulan los impulsos glandulares.

Las glándulas, a su vez, regulan el metabolismo, las funciones vitales del cuerpo, la conducta, el estado mental y los impulsos sexuales, la alegría, la creatividad, la confianza, e incluso el Amor.

Los ásanas, el Pranayama y la meditación poseen la facultad de estabilizar, equilibrar y potenciar el sistema glandular.

Por ejemplo las posturas tónicas ofrecen un efecto glandular estabilizador.

Determinados ásanas como la postura sobre la cabeza y la postura sobre los hombros equilibran entre otras cosas la glándula pineal, la glándula pituitaria, la glándula tiroides y la paratiroides.

9. EL SISTEMA PRANICO

El fundamento de las prácticas yóguicas es potenciar y armonizar el prana y la fuerza vital.

El prana es nuestra fuente de vida y nuestra conexión con el Cosmos y quien nos recuerda esto es la respiración. El ser humano respira por término medio al día entre veinte y veinticinco mil veces, y seamos conscientes o no, esto nos recuerda que somos parte de la energía del Universo y vivimos completamente imbuidos por ella.

Con el yoga es muy fácil vivenciar la experiencia directa con el prana y comprender su fuerza, su importancia y su inmensidad.

Sin prana (fuerza vital) nada puede crecer, desarrollarse, comprender ni hacer. Es la base de toda vida en nuestro cuerpo y fuera de él.

Por ello el yoga hace hincapié en la importancia de la energetización y sensibilización del organismo y del ser.

10. EL SISTEMA MENTAL

Mente sana y cuerpo sano van de la mano.

La calidad de la atención y la agilidad mental son consecuencias de una práctica de Yoga correcta. Uno de los propósitos del Yoga es la auto-observación y la auto-indagación. Sólo el despertar de la consciencia nos puede proporcionar mayores niveles de felicidad en nuestra vida.

El Yoga trabaja con intensidad para controlar, armonizar, pacificar y silenciar ese gran instrumento de creación que llamamos mente. Sus posibilidades están infrautilizadas en el ser humano y ella es la causa de la mayoría de nuestras desgracias y también de la mayoría de nuestros gozos.

*Los yoguis dicen que no hay placer comparable al del autocontrol mental.
Piensa por un momento en la satisfacción anímica que supondría:*

- ★ Entrar en silencio interno cuando lo desees.*
- ★ Ser creativo cuando lo creas conveniente.*
- ★ Vivir la alegría permanentemente.*
- ★ Permanecer en completa atención cuando quieras.*
- ★ Poseer el poder de discernimiento correcto para poder extraer de todas ellas lo mejor.*
- ★ No alterarte en las situaciones conflictivas.*
- ★ Poseer la memoria que necesites en todo momento.*
- ★ Dormir en profundidad cuanto y cuando lo consideres necesario.*
- ★ Control energético de tu organismo a través de la mente.*
- ★ Tener capacidad para no aburrirte nunca.*
- ★ Ser capaz de crear con tu mente el sentimiento que consideres adecuado en cada momento.*

y un sinfín de aspectos de la vida que puede regular la mente.

Para todo ello un requisito previo imprescindible consiste en pacificar y silenciar el mental, aspecto que el Hatha-Yoga lo promueve y proporciona.

***“Ceder es conservarse íntegro.
Doblarse es enderezarse.
Estar vacío es llenarse.
Consumirse es renovarse.
No tener nada es poseerse.
Tener en abundancia es desorientarse.”***

Tao Te King



9.2. ESTRATEGIA DE APLICACIÓN DEL ÁSANA EN EL NIÑO

Para que el niño asuma las posturas (ásanas) como ejercicios estimulantes y divertidos el profesor debe motivar de las formas que se le ocurran, para que sin darse cuenta, al cabo de un tiempo, que pueden ser años, el niño se pueda estimular por él mismo. Esto es debido a que los efectos benéficos los va a ir comprobando a lo largo del tiempo de forma, la mayor parte de las veces inconsciente.

- ☉ *Siempre es mejor iniciar una sesión con ejercicios dinámicos para que al cuerpo del niño no le cueste entrar en los ásanas y mantenerlos aunque sean unos segundos.*
- ☉ *Con los niños no tiene gran importancia la perfección física.*
- ☉ *Es de elevada relevancia que se finalice siempre una sesión con una relajación, porque el niño de esta forma irá relacionando posturas con bienestar posterior.*
- ☉ *Ofrecer modelos sencillos y sus diversas fases progresivas.*
- ☉ *No forzar al niño a realizar cosas que de momento no puede hacer, pero si mostrárselas para que él mismo vaya viendo su propia progresión.*
- ☉ *Cada ásana está relacionado con músculos, órganos y partes del cuerpo. Esto conviene explicárselo. Se puede aprovechar la explicación anatómica sencilla de un órgano con la aplicación de una serie de ásanas que trabajen ese órgano. Así el niño podrá ir relacionándose con su cuerpo a través del movimiento.*
- ☉ *Es conveniente rodearse de un ambiente alegre, caliente, pacífico, amplio para que el niño pueda moverse con soltura. El espacio debe disponer de esterillas o colchonetas finas para la práctica y también mantas para la relajación.*
- ☉ *Si el profesor no puede efectuar una postura, por carencia de elasticidad, y los niños sí, es muy benéfico y psíquicamente estimulante para ellos comprobar que pueden hacer más o mejor que el profesor, pues realza la autoestima del niño. La demostración de humildad del profesor es interesante que los niños la vean, ya que el guía de la clase está enseñando con el ejemplo un valor humano elevado. De esta manera se enseña que son más importantes los valores psíquicos que la habilidad de realización física de un ejercicio.*
- ☉ *No realizar sesiones de muchas posturas, a no ser que sea para representar un cuento divertido. Las sesiones no deberían pasar de siete u ocho ásanas.*
- ☉ *A ser posible, aplicar en todas las sesiones dos o tres minutos, o más, de alguna técnica respiratoria, para que el niño vaya tomando consciencia del alimento más importante para su cuerpo que es la respiración.*

9.3. LOS 108 ÁSANAS



ásanas
de pie
en estiramiento



1- "Tadāsana"
La montaña



2- "Tadāsana"
La puerta



3- "Urikshāsana"
El árbol



4- "Palmyrāsana"
La palmera



5- "Adhomuka Svanāsana"
El perro

ásanas
de pie
en lateralización



6- "Ardha Chandrāsana"
El árbol



7- "Chandrāsana"
La luna



8- "Trikonāsana"
El triángulo



9- "Utthita Parsvakonāsana"
El ángulo estirado

ásanas
de pie
en flexión



10- "Ekapada Angustāsana"
El canguro



11- "Utkatāsana"
La silla



12- "Caturkonāsana"
El cuadrado



13- "Pakshināsana"
La zaviota



14- "Ardha Padmastāsana"
La llave



15- "Urdhva Nāsana"
La pinza de pie



16- "Garudāsana"
El águila



17- "Parsvotanāsana"
El avestruz

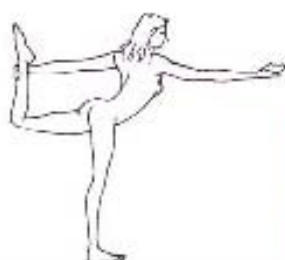


18- "Malāsana"
La guirnalda

āsanas
de pie
en extensión



19- "Ardha Chakrāsana"
La media rueda



20- "Natarajāsana"
La flecha o El bailarín

āsanas
de pie
en apertura
pélvica



21- "Raja Pakshāsana"
La rosa de los vientos



22- "Dvipada
Anustāsana"
El caballito de mar



23- "Mandukāsana"
La rana



24- "Prasarita Padotanāsana"
El pie extendido



āsanas
invertidas



25- "Grivāsana"
El cuello



26- "Shirshāsana"
El ciprés



27- "Sarvangāsana"
La vela



28- "Halāsana"
El arado



29- "Adhomuka
Vrikshāsana"
El pino



30- "Urischikāsana"
El escorpión



31- "Shirsha Chakrasana"
El rodamiento

ásanas
sentadas
en flexión



32- "Mahamudra"
El aran gesto



33- "Paschimotanasana"
La pinza o el libro



34- "Upavistha Konasana"
El ángulo sentado



35- "Karmasana"
La estrella



36- "Karmasana"
La tortuga



37- "Krounchasana"
La zarza



38- "Navasana"
La barca



39- "Akarna Dhanurasana"
El arquero



40- "Ekapada shirsasana"
La hiedra



41- "Urdhva Upavista
Konasana"
El triángulo sentado



42- "Virasana"
El héroe sentado



43- "Gomukhasana"
La cara de vaca

ásanas
sentadas
en torsión



44- "Rishi mudra"
El sabio



45- "Pasasana"
El arílete



46- "Matsyendrasana"
La torsión

ásanas
sentadas
en lateralización



47- "Varunāsana"
La nove



48- "Janu Shirshāsana"
La espiral

ásanas
sentadas
en extensión



49- "Kapotāsana"
La paloma



50- "Pritivīāsana"
La tierra

ásanas
sentadas
apertura
pélvica



51- "Kūsmāsana"
La flor



52- "Hanumanāsana"
La raíz

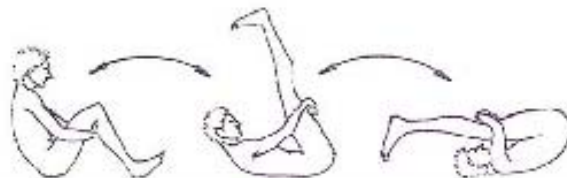
ásanas
de flexión
en decúbito
supino



53- "Supta Paschimotthāsana"
El libro o La pinza tendida



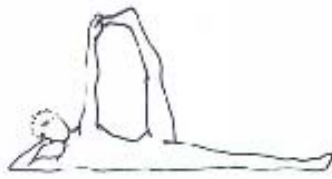
54- "Ardha Navāsana"
La media barca



55- "Bhastrikāsana"
La mecedora



56- "Yogasūtrāsana"
El sueño



57- "Anandāsana"
La postura feliz



58- "Ardha Trivikramāsana"
La postura parcial del cielo

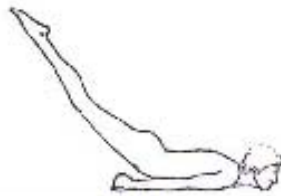
āsanas
de extensión
en decúbito
supino o prono



59- "Dhanurāsana"
El arco



60- "Bhekāsana"
El ave



61- "Salabhāsana"
El saltamontes



62- "Jhīlbrāsana"
El grillo



63- "Chakrāsana"
La rueda



64- "Setuāsana"
El puente



65- "Matsyāsana"
El pez



66- "Ardha Bhujangāsana"
La esfinxe



67- "Bhujangāsana"
La cobra



68- "Urdhva Mukha Svanāsana"
El perro boca arriba



69- "Bhaktāsana"
El deboto



70- "Sarvasana"
La serpiente



71- "Naukanasana"
La canoa



72- "Ardha Bhikasana"
La solondrina



73- "Supta Vairasana"
El diamante echado



74- "Satveshikasana"
La pértiga

ásanas
de rodillas



75- "Vatasanasana"
El caballo



76- "Ardha Bhanasana"
El bambú



77- "Shashasana"
La liebre



78- "Ujjairasana"
La almendra



79- "Ushtrasana"
El camello



80- "Simhasana"
El león



81- "Ardha Vairasana"
EL zig-zag



82- "Sarduli Kriva"
EL tiara

ásanas
de fuerza



83- "Nata Rajini asana"
La fuerza



84- "Virabhadrasana"
El jinete



85- "Virabhadrasana"
El héroe



86- "Virabhadrasana"
La lanza



87- "Bhujangasana"
La grulla



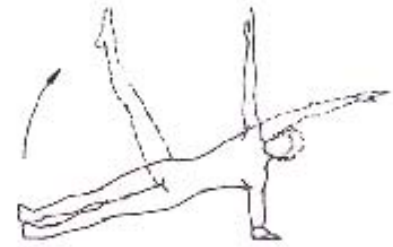
88- "Lotasana"
El péndulo



89- "Tripadasana"
El trípode



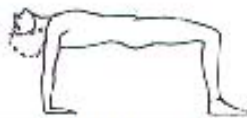
90- "Makarásana"
El cocodrilo



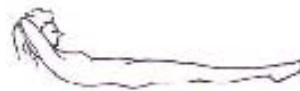
91- "Ekapada Bahupadasana"
La rampa lateral



92- "Katikásana"
La rampa



93- "Urdhva mukha
caturpadāsana"
La mesa



94- "Merudandāsana"
El bastón



95- "Mayurāsana"
El pavo real

ásanas
combinadas



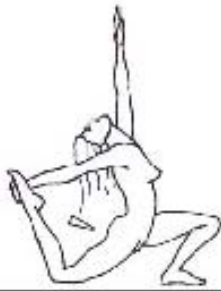
96- "Virabhadrasana"
El avión



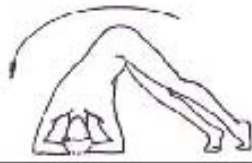
97- "Ardhanarasiana"
La escuadra



98- "Vajrásana"
El diamante



99- "Suryasana"
La postura solar



100- "Mandalasana"
El círculo

ásanas
de relajación



101- "Hamsasana"
El cisne



102- "Prināsana o Balāsana"
La hoja plegada o El niño



103- "Supta Garbhāsana"
El feto



104- "Baddha Konāsana"
La mariposa



105- "Savasana"
El cadáver



106- "Raja Udra Shavāsana"
El cadáver boca abajo

ásanas
de meditación



107- "Padmāsana"
El loto



108- "Sukhāsana"
El sastre

10 - LA RESPIRACIÓN - "PRANAYAMA"

10.1. FUNCIÓN Y OBJETIVOS

La función respiratoria es aportar energía y poder al cuerpo.

Debemos intentar coordinar los movimientos del cuerpo con la respiración. Cuando seguimos la respiración, la mente está cada vez más conectada en esta acción y por lo tanto, nos ayuda a entrar en el estado de MEDITACIÓN.

"PRANA" significa "lo que está presente en todas partes".

La respiración nace de alguna parte de nuestro interior. Mientras esto sucede no morimos. "PRANA", MENTE y RESPIRACION están interrelacionados. Todo lo que sucede en la mente influye en la respiración. Por esto el pulso aumenta y la respiración se agita cuando estamos excitados y por lo mismo, la respiración es muy profunda y el pulso es lento cuando estamos relajados.

En Pranayama UTILIZAMOS LA RESPIRACIÓN PARA ACTUAR SOBRE LA MENTE Y ACUMULAR PODER ENERGÉTICO.

Cuando estamos inquietos la energía fuera del cuerpo es mayor y por lo tanto, en el interior del cuerpo disminuye.

Cuanto más ALEGRÍA hay en un ser más energía posee y viceversa.

Para influir sobre esta energía debemos actuar sobre la mente.

En la vida cotidiana la mente se distrae y entonces el "prana" fuera del cuerpo es mayor. Cuanto más "prana" haya dentro de nosotros más dueños seremos de nosotros mismos.

En la medida que en nuestro organismo haya tensiones, nuestra respiración permanecerá cortada. Al aplicar atención respiratoria conectada con ciertos movimientos que abran esos nudos de tensión, la energía irá fluyendo por el organismo, la mente irá calmándose y el estado de meditación irá instalándose en el Ser.

Sin energía nada se transforma, nada se comprende, nada se puede crear ni amar con autenticidad. Por esto en el yoga uno de los objetivos primordiales es la ACUMULACION DE "PRANA" , de energía en el Ser, porque desde ahí cualquier cosa puede realizarse y la consciencia llega.

La respiración es el acto más directo de comunicación de nuestro ser íntimo con el mundo y con el Cosmos. Cuando cesa esa comunicación, la vida con el cuerpo físico cesa.

Se parte de un principio que es "crear unas condiciones de calma".

La MEDITACIÓN depende de tres cosas fundamentales:

- * la postura*
- * la respiración*
- * el abandono*

Esta última es la más importante porque va a crear las condiciones adecuadas para que las otras dos se den correctamente. La calma depende de la postura y la postura depende de la respiración.

La respiración tiene la función de servir de punto de apoyo al sistema nervioso voluntario y al involuntario.

Si quiero incidir sobre el sistema nervioso involuntario debo ser capaz de incidir sobre la FRECUENCIA de la respiración.

Por otro lado la respiración es el puente para conectar entre el CUERPO FÍSICO y el CUERPO MENTAL. Esto es lo que el yoga ha demostrado científicamente: que es un método de incidencia directo sobre la mente y que tiene como consecuencia dos cosas : bajar el nivel de estrés y frenar el ritmo cardíaco.

Los datos importantes que deben reseñarse en la RESPIRACIÓN son :

1---Conciencia de expulsión del aliento.

2---Toda expulsión debe llevar un equilibrio y una simetría.

3---El músculo controlador de todas las funciones respiratorias es el DIAFRAGAMA.



El diafragma

Músculo plano que se extiende como una cúpula entre el tórax y el abdomen.

OTROS ASPECTOS DE LA RESPIRACIÓN que deben tenerse en cuenta son :

Las dos primeras costillas es importante que estén liberadas y para lograr esto se utiliza la rotación de hombros.

Es más fácil darse cuenta de las tensiones que se tienen en el cuerpo durante la fase de la espiración, ya que la inspiración es un fase que, a veces, va cargada de tensiones.

El músculo psaos es un elemento importante para dar energía y movilidad al diafragma.

La respiración se apoya en las seis primeras costillas, son la base para que los pulmones se expandan en la parte media y superior.

De las cuatro fases respiratorias, la retención al vacío es la que puede aportar al Ser una mayor capacidad intuitiva, es donde las capacidades sutiles del cerebro pueden desarrollarse con más fuerza.

Para que la respiración se amplíe es necesario permitir mayor extensión a la musculatura intercostal.



COMO Y CUANDO

Evacuación intestinal y vejiga vacía. El estómago es preferible que esté vacío. Dejar transcurrir un mínimo de 5 horas después de las comidas antes de practicar Pranayamas. Si antes de ejercitar el Pranayama hay sudor es mejor frotarlo en vez de secarlo.

El alba , el mediodía y el crepúsculo son los mejores momentos para practicar.

El Pranayama deberá practicarse en lugar limpio, aireado y libre de insectos.

Antes de una sesión de Pranayama deben realizarse algunos ásanas que preparen el aparato respiratorio. También es conveniente la práctica de “Agnisara dhauti” o “Nauli” que ayudarán a expandir más eficazmente el diafragma.

Excluir toda intención competitiva con uno mismo y los demás.

DISPOSICIÓN CORPORAL

Los ásanas que se utilizan tanto para la MEDITACIÓN como para el PRANAYAMA, son los siguientes:

***Sukhásana:** la postura del sastre (para principiantes).*

***Vajrásana:** el diamante.*

***Siddhásana:** la postura perfecta.*

***Ardha-padmásana:** el medio loto.*

***Padmásana:** el loto.*

***Shavásana:** postura de la estrella (decúbito supino).*

No debe haber esfuerzo alguno en los músculos del cuello, hombros, brazos, muslos y pies. La lengua debe permanecer relajada.

Durante la inspiración y la retención, el tórax se debe abrir hacia delante y hacia los lados. La zona de debajo de omóplatos y axilas sólo se abrirá hacia adelante.

La cabeza inclinada un poco hacia adelante y con el mentón apoyado en el hueco existente entre clavículas y esternón. A esta posición se le llama "jalandhara bandha". Se adoptará este "bandha" en todos los Pranayamas salvo indicaciones específicas.

Salvo casos concretos los ojos deberán permanecer cerrados durante toda la práctica. Esto ayuda a que la mente no se disperse.

Una práctica errónea puede producir fatiga pulmonar y diafragmática, con lo que el sistema nervioso se verá afectado.

Una respiración consciente y regular proporciona buena salud a los nervios y equilibrio mental y de carácter. Es preferible practicar el Pranayama después de los ásanas. No obstante, es conveniente realizar unos minutos de relajación antes de iniciarlo y también al finalizar la práctica.



SUKHÁSANA



VAJRÁSANA



SIDDHÁSANA



ARDHA-PADMÁSANA



PADMÁSA

El RITMO en Pranayama debe ir progresando por etapas teniendo en cuenta que es peligroso saltar etapas o quemarlas rápidamente. El iniciado debe observar en la práctica : PROGRESION Y CONFORTABILIDAD.

10.2. SIETE TÉCNICAS RESPIRATORIAS

1. RESPIRACIÓN HARA, DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL ADHAMA PRANAYAMA

¿QUE ES?

METODO TECNICO

Es la respiración abdominal o diafragmática.

Esta respiración es automática, natural e inconsciente cuando somos bebés. Debido a múltiples contrariedades, perturbaciones y traumas, muchas veces, pierde su movilidad y fluidez quedando el diafragma (2º corazón) bloqueado, reduciéndose paulatinamente su elasticidad. El cuerpo se ve obligado a respirar sólo con la parte alta.

Lo más importante para salir de este bloqueo es observar la respiración como va hacia dentro y hacia afuera, contemplar su movimiento.

PRACTICA:

POSICION:

- *Espalda erguida, cuerpo tendido, sentado o de pie, los ojos cerrados y cuerpo relajado.*

METODO:

- *Sentir que el abdomen respira.*
- *Con la inspiración se expande el estómago y la zona del ombligo. No así la parte baja del vientre.*
- *Con la espiración se abandona y desciende la zona entre ombligo y esternón.*
- *La caja torácica es preciso no moverla para que el diafragma actúe hacia la zona abdominal.*

¿QUE HACE?

OBJETIVOS Y EFECTOS

La respiración Hara es el aliento de la relajación, de la paz y de la atención meditativa.

La respiración Hara lentificada, induce al estado de ritmo cerebral alfa. En estado alfa descansa el intelecto y se relaja la mente.

Es la respiración específica de la meditación profunda y favorece la aparición de los estados extrasensoriales o estados alterados de conciencia (viaje del cuerpo sutil, telepatía, clarividencia etc.).

La respiración Hara es muy importante aprenderla antes de abordar otras técnicas. Es necesario un cierto control de la cintura abdominal y un movimiento diafragmático fluido.

En el YOGA MIMANSA de Shrimat Kuvalayananda (pág. 164):

** Un diafragma sano realiza 18 movimientos por minuto.*

** La amplitud del movimiento es aproximadamente de 8 cm., de 12 a 18 veces cada minuto, es decir entre 17.000 y 24.000 veces en un día.*

El diafragma es el músculo más poderoso de nuestro cuerpo que desciende como una bomba impelente perfecta, comprimiendo el hígado, el bazo, el intestino y reanimando toda la circulación costal y abdominal.

Además:

** Impulsa la circulación venosa del abdomen hacia el tórax. Es el segundo corazón venoso.*

** Garantiza la circulación sanguínea del hígado y actúa indirectamente en todas sus funciones.*



2. RESPIRACION COMPLETA

El yoga en la escuela

RAJA PRANAYAMA

¿QUE ES?

METODO TECNICO

Se llama completa porque moviliza todo el espacio pulmonar. Por lo tanto utiliza los tres tipos de respiración: la abdominal, la costal y la clavicular.

PRACTICA

POSICION: Las posturas corporales son las mismas para todos los Pranayamas.

Para iniciar una práctica primero se expulsa el aire de los pulmones de la zona baja de los mismos, luego la zona media y a continuación la alta. Esto hace que se contraigan las costillas flotantes y bajas, y que la parte superior de la caja torácica baje.

INSPIRACION

- *Se inhala aire llenando primero la parte baja de los pulmones, inflando la zona entre esternón y ombligo.*
- *Se llena la zona costal (costillas flotantes y bajas).*
- *A continuación se infla la zona superior de los pulmones, lo que hace que se proyecte el pecho ligeramente hacia adelante y hacia arriba .*
- *Se vuelve a repetir el proceso, manteniéndolo de 5 a 10 minutos.*
- *A continuación descansar.*

Posteriormente es preciso trabajar las DIVERSAS DIRECCIONES RESPIRATORIAS:

- *Inspirar de abajo a arriba y expulsar de abajo a arriba*
- *Inspirar de abajo a arriba y expulsar de arriba a abajo*
- *Inspirar de arriba a abajo y expulsar de arriba a abajo*
- *Inspirar de arriba a abajo y expulsar de abajo a arriba*
- *Inspirar de dentro al exterior en todas las direcciones y expulsar de fuera al centro del pecho.*

¿QUE HACE?

OBJETIVOS Y EFECTOS

La respiración completa te conecta con tu YO INTIMO, relaja y aporta salud al organismo, te predispone conscientemente hacia el esfuerzo.

La respiración completa, LENTA y PROFUNDA, RITMICA y SERENA, AGIL y FIRME, sin crispación muscular, es necesario trabajarla de forma progresiva, para ampliar la capacidad pulmonar y torácica, de expansión y de contracción.

3. RESPIRACIÓN DEL FUEGO "KAPALABHATI"

¿QUE ES?

METODO TECNICO

KAPALA significa “cráneo”. *BHATI* significa “lo que da claridad”.

KAPALABHATI es la práctica que quita la pesadez en la cabeza, (“cráneo brillante”).

Es una respiración abdominal sin retención de aliento.

Se respira por las dos fosas nasales.

El proceso es una sucesión de espiraciones cortas, fuertes, rítmicas, rápidas y contundentes. En la respiración habitual la inspiración es activa y la espiración pasiva, en KAPALABHATI, la espiración es activa y brusca, y la inspiración es pasiva.

Es un Pranayama DIAFRAGMATICO. El tórax debe permanecer inmóvil.

POSICION: *Posturas de sentado yóguicas, “sidhásana”, “padmásana”, “vajrásana”. También se suele practicar de pie en la postura del árbol, la mesa invertida o la barca.*

La espalda erguida y los ojos cerrados. Después de inspirar, el tórax queda inmovilizado lo que se pueda.

REALIZACION:

Se relaja la musculatura abdominal, el vientre sobresale.

Se contraen contundentemente los rectos abdominales, esto provoca la expulsión de gran cantidad de aire.

Se relajan los músculos abdominales, entra de nuevo aire y vuelve a realizarse el proceso.

La cintura abdominal, contraída, empuja contundentemente el bajo vientre, hacia el sacro y hacia arriba. Principalmente es la región subumbilical del abdomen la que actúa. Lo importante es la fuerza con la que sale el aire.

RITMO: *Un ritmo adecuado viene a ser entre 60 y 120 pulsaciones por minuto. No más, puesto que entonces se sacrificaría la potencia de cada expulsión por la cantidad de expulsiones.*

La INSPIRACIÓN debe durar el triple de la ESPIRACIÓN.

La expulsión debe controlarse y frenarse a la altura de la glotis y no en las fosas nasales.

KAPALABHATI es una respiración ABDOMINAL SUPERFICIAL. Debería utilizarse al comienzo de cada sesión de Pranayama para limpiar y descongestionar conductos, incluso el aire residual de los pulmones (acto importante para la oxigenación de la sangre).

KAPALABHATI SIMPLE

Manos en “chin mudra”.

Hacer varias respiraciones profundas antes de empezar.

Realizar una serie de un minuto.

Relajar y respirar cómodamente, seguir otras dos series más de un minuto cada una.

Terminar con respiraciones completas con “antara Kumbhaka” (retención al lleno). Relajar en “shavásana”.

¿QUE HACE?

OBJETIVOS Y EFECTOS

- *Limpieza total de los pulmones. Mantiene flexible la esponja pulmonar.*
- *Es preventivo contra la tuberculosis. Purifica la sangre.*
- *Oxigenación del organismo, al descender momentáneamente la tasa de anhídrido carbónico. Mejora la circulación.*
- *KAPALABHATI carga de “prana” el organismo.*
- *Mantiene la movilidad y flexibilidad del diafragma.*
- *Elimina grasa en las paredes abdominales.*
- *Fortalece y flexibiliza los rectos abdominales.*
- *Se tonifican y masajean las vísceras y el sistema nervioso.*
- *La digestión se activa. Estimula el hígado, el bazo y el páncreas.*
- *Activa el peristaltismo intestinal.*
- *Es muy eficaz para eliminar el estreñimiento.*
- *Tonifica el sistema nervioso y sobre todo el neurovegetativo.*

EFECTOS EN EL CEREBRO:

Mientras los pulmones se expanden con la inspiración, el cerebro disminuye de volumen. Durante la espiración el cerebro aumenta de volumen. La amplitud del movimiento del cerebro es proporcional al de la respiración. Este fenómeno se puede percibir sutilmente en las sienas.

El cerebro es la parte del cuerpo que más oxígeno consume y de aquí se comprende la importancia del movimiento cerebral y de su purificación.

Este masaje cerebral que se produce con la respiración produce una acción de bombeo sobre la circulación arterial, puesto que en la espiración el cerebro se hincha de sangre.

En el KAPALABHATI viene a ser a razón de 100 a 120 bombeos por minuto, que inyecta caudales de sangre en el cerebro, que lo limpia, irriga y vivifica todas las células cerebrales.

Las glándulas endocrinas, hipófisis y epífisis, también resultan reactivadas.

Todo esto sin peligro alguno, porque la presión permanece siempre dentro de los límites fisiológicos.

¿COMO SOY PRUDENTE?

PRECAUCIONES

No es recomendable para las personas que sufren de hipertensión y poseen dolencias del oído o de la vista.



4. RESPIRACIÓN DEL FUELLE

El yoga en la escuela

BHASTRIKA PRANAYAMA

¿QUE ES?

METODO TECNICO

Significa “fuelle”. El aire se fuerza a entrar y salir como en el fuelle de un herrero. El ritmo es rápido.

POSICION: “sidhásana”, “vajrásana” o “padmásana”.

La base del BASTRIKA es la RESPIRACION YOGUICA COMPLETA en tres tiempos.

Inspirar y exhalar en un segundo los dos movimientos, es el RITMO adecuado. No obstante los novatos lo ejecutarán más lento.

La INSPIRACIÓN se lleva a la parte alta de los pulmones y en la ESPIRACION se vacían los pulmones contrayendo los músculos abdominales al final de la expulsión.

Es una RESPIRACIÓN COMPLETA Y ACELERADA (aceleración progresiva).

Practicar series de minuto y medio, es decir aproximadamente entre 50 y 90 respiraciones. No sobrepasar esa cantidad en el tiempo de minuto y medio.

A continuación se practica “bahya Kumbhaka” y “antara Kumbhaka”, RETENCIÓN respiratoria sin aire y con aire en los pulmones. En esta retención debe aplicarse “bandha traya”, contracción de los tres “bandas”: “mula bandha”, “uddiyana bandha” y “jalandara bandha”.

Durante esta retención, la ATENCIÓN va dirigida a “muladhara chakra” o a la recitación de un mantra. La mirada se posa relajadamente en “ajña chakra”.

Sentir como el aire entra por las dos fosas nasales y poco a poco, cuando la técnica se domina, aplicar la velocidad adecuada.

Procurar no extralimitar las posibilidades.

¿DE QUE FORMAS?

PRACTICA Y VARIANTES

FORMA 1

Inspiraciones y espiraciones continuadas, intensas, rápidas y rítmicas por las dos fosas nasales, a la vez, durante un minuto aproximadamente, 60 respiraciones completas máximo.

Descanso con “antara Kumbhaka” y después con “bahya Kumbhaka”.

Realizar este proceso cinco series.

Se puede aumentar el tiempo de cada serie, siempre y cuando el ejercicio este bien integrado en el cuerpo a través de mucha práctica.

¿QUE HACE?

OBJETIVO-EFECTOS

- Activa y fortalece el hígado, el páncreas y músculos abdominales. Se acrecienta la digestión, se limpian los senos nasales.
- Se genera optimismo y paz interior. Se revitaliza todo el organismo.
- Se oxigena la sangre y se expulsa mucho anhídrido carbónico.

- Elimina La inflamación de la garganta, destruye la flema y todas las enfermedades de la nariz y los pulmones, erradica el asma, la tuberculosis y otras enfermedades derivadas del exceso de gases, bilis y flema. Da calor al cuerpo.
- Se activa la sangre en el cerebro y por tanto “Ajña chakra” y “Sahasrara chakra”.
- Las funciones más importantes del cuerpo se modifican y activan positivamente. Se estimulan el sistema nervioso central y el neurovegetativo.
- Despierta el fuego (agni) de los tres “chakras” inferiores y permite la apertura del “fuego” de la “Kundalini”.
- Es el más eficaz de todos los ejercicios de Pranayama.

¿COMO SOY PRUDENTE?

PRECAUCIONES

Dada la intensa activación cerebral que produce es preciso observar mucha prudencia. Para practicarlo sin riesgos la fórmula es realizarlo con serenidad.

Los pulmones aumentarán su elasticidad si se utiliza la progresión en la práctica.

BHASTRIKA puede tener efectos negativos sobre el corazón, si éste está débil o posee alguna enfermedad cardiovascular.

Si hay algún problema pulmonar hay que tener cuidado, puesto que puede llegar a producirse un efisema.

Las personas con mala circulación, salud delicada o muy nerviosas deben practicarlo con cierta moderación.

Si se producen mareos fuertes, vértigos, sudores, nerviosismo, ruidos internos o sudoraciones extrañas, interrumpir la práctica un instante y recomenzar más suavemente.

Una sesión demasiado larga y forzada deteriora el cuerpo. Demasiado fuego puede echar a perder el cuerpo.

No deben practicarla las personas afectadas de trastornos oculares (desprendimiento de retina, glaucoma, supuración óptica).

5. RESPIRACIÓN CUADRADA

aumentando poco a poco el número de “kumbhakas”, hasta que ya se disponga de la capacidad pulmonar adecuada para realizar CHATURANGA PRANAYAMA, de forma continuada y sin esfuerzo.

FORMA 2

Se vacían los pulmones. “BAHYA KUMBHAKA”: retención al vacío, recitando internamente 4 veces OM y realizando a la vez 4 veces “Asvini mudra”.

“PURAKA”: inspirar (con control de la cintura abdominal) y otros 4 OM.

“ANTARA KUMBHAKA”: retener al lleno durante 4 OM y realizar a su vez 4 “Asvini mudra”.

“RECHAKA”: espiración durante 4 OM y reiniciar el proceso.

La duración de cada fase será correcta si uno puede proseguir el ejercicio indefinidamente sin cansancio alguno. Durante la inspiración y la espiración relajar los músculos del perineo. La mente debe permanecer concentrada en el Pranayama evitando distracciones.

¿QUE HACE?

OBJETIVO Y EFECTOS

Facilita el acceso al estado de meditación. Redistribuye automáticamente el “prana” en el cuerpo. Los centros de energía pránica y psíquica, se recargan uniformemente, factor importante para el equilibrio psicofísico del ser.

¿COMO SOY PRUDENTE?

PRECAUCIONES

No ofrece ningún peligro si se respeta una norma, que es la del bienestar durante las retenciones. Las retenciones es preciso practicarlas en progresión. La retención al vacío (“bahya Kumbhaka”) iniciarla cuando se dominan a la perfección las otras tres etapas.

6. RESPIRACION EMBRIONARIA

O BIORRESPIRACION

¿QUE ES?

METODO TECNICO

Es una respiración fuerte si se realiza correctamente.

Posición sentada en “padmásana”, “sidhásana” o “shavásana”.

Posee DOS ETAPAS:

PRIMERA:

- *INSPIRACION por la fosa nasal derecha y ESPIRACION por la izquierda.*
- *Sin ayuda de las manos. Es necesario fruncir los labios hacia la derecha para inspirar y hacia la izquierda para expulsar.*
- *Cada fase respiratoria dura un segundo aproximadamente.*
- *Esta primera etapa dura entre 5 y 10 m. aproximadamente.*

SEGUNDA:

- *INSPIRACION por la boca llevando el aire a la zona alta del pecho, sin tensiones.*
- *La ESPIRACION se realiza calmadamente, por la boca y la nariz.*
- *Visualizar la imagen de una gran ola que se rompe y se expande. El cuerpo siente el descanso al vacío.*

Los ojos permanecen cerrados y la mirada posada en el entrecejo.

La cabeza gira de izquierda a derecha (por detrás), en cada inspiración, y de derecha a izquierda (por delante) en cada espiración.

Esta práctica dura como mínimo una hora.

¿DE QUE FORMAS?

PRACTICA Y VARIANTES

FORMA 1 : la expuesta anteriormente.

FORMA 2

Posición tumbados en decúbito supino, en la postura de la estrella o sentados como en la forma anterior.

INSPIRACION por la nariz hacia lo alto del pecho.

ESPIRACIÓN relajada y abandonando toda tensión en el cuerpo.

Duración mínima de la experiencia una hora.

FORMA 3

Existe otra forma más intensa de practicar la biorrespiración, que es hacerla BAJO EL AGUA y respirando por un tubo adecuado.

La experiencia fetal es más fácil sentirla de esta forma, aunque se corren más riesgos y por lo tanto debe realizarse bajo la supervisión de una persona.

Cualquiera que sea el método que utilicemos, es muy eficaz el masaje en puntos concretos de tensión o bloqueo energético.

También en cualquier caso se finaliza el proceso colocándose el practicante en postura fetal sobre su costado izquierdo, respirando tranquilamente.

La respiración debe ser RÍTMICA, PROFUNDA Y FIRME.

Es muy posible que aparezcan imágenes, formas y colores que se deben observar sin perder el ritmo y la profundidad respiratoria.

¿QUE HACE?

OBJETIVOS Y EFECTOS

Casi siempre produce insensibilidad en manos, pies y boca.

Es normal en esta práctica que haya cierta catarsis, explosiones emocionales, llantos, risas, gritos, experiencias de retorno al vientre materno, a la infancia, vivencias regresivas o experiencias de vidas pasadas.

Es importante, suceda lo que suceda, seguir respirando y atravesar la barrera de las sensaciones.

Los efectos de TRANSFORMACIÓN PSICOFÍSICA son impresionantes.

Tiene el poder de liberar emociones y tensiones físicas.

Tiene la capacidad de introducir al practicante en estados de paz y relajación profundísimas.

Muchas veces sana enfermedades psicosomáticas y crónicas, sobre todo si el proceso se realiza bien durante dos o tres años, a un ritmo de una practica mensual como mínimo.

¿COMO SOY PRUDENTE?

PRECAUCIONES

Al principio es conveniente practicarlo varias veces con supervisión de otra persona o en grupo. La persona que supervisa debe observar de vez en cuando el ritmo cardíaco y si existe excesiva aceleración, parar el proceso y entrar en estado de relajación. Es preciso ser consciente y no acelerar excesivamente la respiración.

Deben abstenerse las personas con problemas cardiovasculares y los epilépticos.

7. RESPIRACIÓN DE LA PAZ, SHANTI MUDRA

¿QUE ES?

METODO TECNICO

SHANTI MUDRA es un Pranayama muy completo porque en su practica integra un “mudra”, un “asana”, un “karana”, respiración completa en “kumbhaka”, un “manasika” (conducción mental de la energía) , un “bandha”, un “mantra” y un “yantra”.

POSICIÓN: lo ideal es “padmāsana” pero si no puede ser se puede realizar en “siddhāsana” o “vajrāsana”.

Las manos colocadas en “shiva mudra”, manos colocadas en el regazo, palmas hacia arriba, la derecha encima de la izquierda.

Columna vertebral erguida.

PRIMERA FASE:

Espiración completa vaciando los pulmones.

Efectuar “mula bandha” .

Concentrarse al vacío durante algunos segundos.

Mirada en “ajña chakra”.

SEGUNDA FASE: HARA

Se afloja la cintura abdominal y “mula bandha”.

Comienza lentamente la inspiración, entrando el aire por los dos orificios.

Los codos se alejan del cuerpo y los dedos separados apuntan hacia el vientre como si fueran un haz de rayos de luz.

Las manos van subiendo por delante del vientre mientras continua la inspiración.

Concentración: visualizar como una fuerza pránica discurre por las puntas de los dedos irradiando a todos los órganos y los llena de conciencia y vitalidad.

TERCERA FASE: PECHO, CORAZON

Cuando las manos llegan al plexo solar (“manipura chakra”), la inspiración continúa abriendo el tórax y las costillas. Los dedos de las manos se desplazan paralelos al tórax y siguen subiendo al compás de la inspiración.

Los codos también van ascendiendo y el pecho se abre como una flor al sol.

Cuando las manos se posicionan al nivel de las clavícula los brazos se colocan paralelos al suelo.

Concentración: cuando las manos suben a la altura del pecho visualizar o imaginar que el aire penetra en los pulmones hasta llenarlos. Si se puede visualizarlo de un color.

Durante la inspiración se pronuncia en silencio el “pranava OM”.

CUARTA FASE: GARGANTA

El pecho está inflado de aire pero si se eleva la caja torácica bajo las clavículas, todavía puede entrar un poco más de aire.

Cuando ya se ha completado “puraka” las manos pasan frente a la garganta y el rostro y se van alejando del cuerpo hasta que los brazos se abran completamente.

Las palmas de las manos se orientan hacia arriba y un poco al frente como si fuéramos a captar los rayos del sol al amanecer.

En esta posición los brazos quedan paralelos al suelo con los hombros relajados, los pulmones llenos y el cuerpo distendido.

Concentración: centrarse en el calor que irradian las manos sobre la garganta y la cara imaginando que se energetizan, sobre todo los ojos.

QUINTA FASE: “ANTARA KUMBHAKA”

En inmovilidad y actitud receptiva se retiene el aliento todo el tiempo que el practicante pueda permanecer confortablemente. Realizar “mula bandha”. En la práctica se debe observar progresión en la retención, comodidad y relajamiento.

Concentración: esta es la fase más importante de Shanti mudra, brazos abiertos, retención del aliento, palmas dirigidas hacia el sol naciente (imaginario o real , los efectos son los mismos).

Toda emoción tiene su expresión corporal. Bien es sabido en la psicología moderna que el sentimiento que emite la expresión corporal invade el psiquismo.

El gesto de este ejercicio es de aceptación y apertura al universo.

El iniciado permite que el sol naciente lo impregne de su irradiación y la vitalidad del cosmos llene su psiquismo.

El mentón se orienta hacia arriba, hacia el sol. Los músculos del cuello, de la nuca y de los brazos permanecen distendidos.

Relajación en la muñeca y en los dedos.

Se pronuncia internamente Shanti, shanti, shantihi.

SEXTA FASE : RECHAKA

No hay que esperar sentirse incómodo en la retención para comenzar a espirar. Primero inspirar un poquito y a continuación dejamos calmadamente que la espiración se produzca. Soltar “mula bandha”.

En primer lugar se vacía la parte alta del pecho acompañando el acercamiento de los codos.

Después se va desinflando el pecho y el abdomen se recoge.

Las manos van descendiendo progresivamente. Al finalizar la espiración descansan en el regazo en “shiva mudra”.

La contracción abdominal final expulsa los últimos restos de aire, practicando de nuevo “mula bandha” y reiniciándose de nuevo el proceso.

CONCENTRACIÓN: la mente visualiza o imagina todas las partes del cuerpo frente a las que pasan las manos. Con la práctica se va añadiendo la concentración en el OM interno.

Todas las fases del ejercicio deben ir ligadas con suavidad sin parones ni movimientos bruscos. Practicar 10 m. mínimo.

¿QUE HACE?

OBJETIVO Y EFECTOS

Aumenta la toma de conciencia de la respiración.

Se despiertan sentimientos de paz y de serenidad que inundan el cuerpo y la mente. Se relajan las emociones y las pasiones que muchas veces nos arrastran en la vida. Nos ayuda a ver las cosas con mayor comprensión y profundidad.



11 - LA RELAJACIÓN

La relajación no es abandono al descanso o al sueño.

Se puede definir como la voluntad de ausencia de voluntad.

Hay muchos métodos, ejercicios y mecanismos, pero los yoguis utilizan uno que es inmensamente eficaz: el Yoga-nidra

La relajación consciente implica una toma de consciencia de varios aspectos del ser humano. Puede durar desde diez minutos hasta el tiempo que se estime oportuno.

Produce un descanso en todos los planos del ser: físico-energético-emocional, mental, psíquico y espiritual.

La relajación nos permite asimilar correctamente los efectos benéficos creados por los ásanas, los karanas, las movilizaciones o las danzas.

También puede aplicarse la técnica en cualquier momento del día que se necesite recuperarse energética, emocional o mentalmente.

Restablecer la armonía interna y eliminar las tensiones son los objetivos primarios de la relajación.

Uno de los mecanismos importantes consiste en desvelar las tensiones inconscientes que llevamos dentro en el cuerpo y prestarles atención para que por sí mismas se disuelvan. Se trata de ser conscientes del núcleo del bloqueo para que paulatinamente o instantáneamente se desate el nudo de tensión y pueda fluir mejor la energía.

- * *Es necesario confiarse, abandonarse, sentir que todo discurre por su justo cauce.*
- * *No apliques ningún esfuerzo.*
- * *Nada está terminado pero nada sin resolver.*
- * *Es la despreocupación completa.*
- * *Durante el proceso vive conscientemente el cuerpo.*
- * *Puedes efectuar el proceso relajante del organismo en cualquier situación y en cualquier momento: paseando, trabajando, leyendo, viendo una película, conversando, comiendo, etc.*
- * *No debes pasar frío durante la práctica. Presta atención a cubrirte un poco más de lo normal porque con la relajación disminuye la temperatura del cuerpo.*
- * *Asegúrate de que nada ni nadie te va a molestar en todo el proceso.*

DÓNDE Y CÓMO

En un lugar ventilado, temperatura cálida e inmovilidad.

En la postura de “shavásana” (el cadáver) aunque se puede traducir también como la postura de transición.

Existen varios mecanismos:

- *Toma de conciencia de la respiración.*
- *Toma de conciencia de los ruidos externos.*
- *Canto del Om interno: “manasika mantra”.*
- *Recorridos corporales.*
- *Imágenes de flotación.*
- *Absorción energética con el aliento.*
- *Contracción-relax de las diferentes partes del cuerpo.*
- *Recorrido musical por el organismo.*

METODOLOGÍA PRÁCTICA

A) ACOMÓDATE

- * *Postura de “shavásana”, tendido en decúbito supino con el cuerpo recto o estirado de pies a cabeza, sobre una esterilla o colchoneta.*
- * *Pies abiertos a unos 40 cm. Aproximadamente y ligeramente rotados hacia el exterior. Los brazos un poco separados de los costados y con las manos vueltas hacia arriba.*
- * *Vientre relajado.*
- * *Mentón retraído para el estiramiento de cervicales.*
- * *Si tienen curvatura lumbar pronunciada o padeces alguna lesión: lumbalgia, lumbago, ciática o hernia, colócate una almohadilla o manta doblada debajo de las rodillas para que las lumbares apoyen en el suelo.*
- * *Inhalas y sientes como tu cuerpo se revitaliza y cobra energía.*
- * *Exhalas y aflojas todo tu organismo, las tensiones se disuelven y el cuerpo se distiende.*
- * *Abandónate a tu propio peso y toma conciencia de la inmovilidad corporal.*
- * *Procura mantenerte despierto.*
- * *Cuando decidas detener la relajación, realiza tres respiraciones profundas sin mover el cuerpo. A continuación permite que tu cuerpo pueda moverse a placer y de forma natural. Permite también las expresiones espontáneas de tu organismo: suspiros, bostezos, desperezamiento e incluso movimientos posturales. Escucha los mensajes de tu cuerpo.*

B) COMIENZA

- * *Respiración libre, pausada y espontánea.*
- * *Observa y percibe los diversos puntos de contacto del cuerpo con el suelo (talones, muslos, nalgas, etc...)*
- * *Percátate de la fuerza de la gravedad influyendo en tu cuerpo. Siente la sensación de pesadez en el cuerpo. Siéntete muy pesado, gozosamente pesado.*
- * *El ser consciente de cómo la gravedad incide en el cuerpo ayuda a iniciarse en los primeros síntomas de la relajación.*

Cada una de las fases puede ser una sesión de relajación completa, es decir que no es preciso realizar todas las fases en una misma sesión.

1) SOSIEGO FÍSICO Y ORGÁNICO

Consiste en efectuar un recorrido por todas las partes del cuerpo, primero las partes físicas externas (pies, tobillos, pantorrillas ...) y luego los órganos internos (diafragma, pulmones, corazón...).



Con los ojos cerrados lleva la atención a las diferentes partes del organismo que se te indiquen y efectúa una pausa de dos respiraciones entre parte y parte.

1º ZONA DERECHA Y 2º ZONA IZQUIERDA

-- Mano derecha, antebrazo, codo, brazo, hombro, costado derecho, cadera, muslo derecho, rodilla, pierna, tobillo, pie derecho.

-- Lo mismo lado izquierdo

2º ZONA ANTERIOR Y ZONA POSTERIOR

ANTERIOR

-- Coronilla- parte superior cabeza, frente, cejas, párpados, ojos, orejas, nariz, mejillas, labios, barbilla y mandíbula, cuello, pecho, ombligo, abdomen, bajo vientre, genitales, muslos, rodillas, espinillas, tobillos, pies

POSTERIOR

-- Plantas de los pies, talones, gemelos, corva (detrás de rodillas), cara posterior muslos, nalgas, caderas, columna vertebral entera, lado derecho espalda, lado izquierdo espalda, omóplatos, cuello posterior, nuca, zona posterior cabeza.

3º ZONAS INTERNAS

-- Cerebro y cráneo, oídos, fosas nasales, lengua, dientes y encías, paladar, esófago, tráquea, pulmones, corazón, estómago, hígado, riñones, intestino delgado, intestino grueso.

4º ZONAS PRINCIPALES

-- Toda la pierna derecha y toda la pierna izquierda, ambas piernas a la vez, todo el brazo derecho y todo el brazo izquierdo, ambos brazos a la vez, la espalda, el abdomen y el tórax juntos, todo el tronco al mismo tiempo, el cuello y la cabeza juntos, todos los órganos internos, todo el cuerpo entero al mismo tiempo.



Esta fase se puede realizar de muchas maneras, por ejemplo:

- 1- Sintiendo que cada zona respira.*
- 2- Visualizando que todas las partes se vuelven muy blandas, como gelatina.*
- 3- Observando que cada parte del cuerpo por donde pasas, cuelga del esqueleto.*
- 4- Sintiendo que cada parte se hincha como un globo en la inhalación y se afloja en la exhalación.*
- 5- Imaginándote que todas las partes se vuelven muy ligeras como si fueran algodones.*
- 6- Proyectando un color en cada parte que coloques la atención.*
- 7- Proyectando irradiación de la luz desde el interior de cada parte en que tu consciencia se concentre.*

Es decir, existen muchos mecanismos de autosugestión para estimular el estado de relajación. Debes elegir el que más te seduzca, con el mejor te sientas o ir variando.

2) CALMA SENSORIAL

En esta fase el trabajo consiste en calmar todas las necesidades que el organismo demanda por su propia naturaleza: hambre, sed, demandas placenteras de los diferentes sentidos: tacto, olfato, visión, gusto, oído.

Tacto: caricias, sexo, determinadas comodidades, etc.

Olfato: perfumes, olores...

Visión: anhelos o deseos de mirar cosas o personas...

Gusto: deseos placenteros con los diferentes alimentos.

Oído: tendencias especiales hacia determinadas músicas o sonidos.

La relajación sensorial pretende la ausencia total durante unos instantes de las diferentes demandas sensoriales, la aceptación completa de lo que en este instante te está presentando la vida, y el poder permanecer libre de dichas demandas, es decir saber vivir el desapego de las mismas para dejar de ser esclavo de tus sentidos.

El proceso sería ir concentrándose en cada uno de los sentidos, observar como sienten y como “respiran” sin proyectar ningún objeto de deseo. De esta forma el fuego sensorial va amainando paulatinamente y en lugar de lanzarse hacia el exterior en busca de excitación y alimento sensorial, se va cerrando en si mismo para alimentarse de la gran riqueza interior que anida en cada ser.

TACTO: *Siente el contacto con la ropa, con el suelo, siente el contacto con el aire y a continuación intenta sentir el contacto con el mundo físico energético interior.*

OLFATO: *Huele el aire primero y seguidamente intenta oler tu propio organismo como si te pudieras meter dentro de tu cuerpo y oler tu corazón, tus pulmones, etc.*

VISIÓN: *Con los ojos cerrados no quieras mirar nada del mundo externo y fíjate sólo en las formas de luces y colores que te presenta el mundo interno, busca la luz, busca tu luz interior, con total tranquilidad sin pretender nada, deja que todo aparezca y ocurra.*

GUSTO: *Céntrate en el gusto de tu propia boca sin mover la lengua ni los labios, visualiza los órganos internos e imagina como saben, qué gusto poseen. Calma el sentido del gusto y domínalo para que sea una herramienta de conocimiento y no te conviertas en un esclavo de las demandas que has permitido desarrollar en él.*

OÍDO: *Escucha primero los sonidos externos y cuando los hayas detectado todos, introdúctete dentro de ti y escucha el sonido interno tuyo que aparece en primer lugar, luego intenta traspasarlo y deja que un sonido más profundo aparezca, después otro y otro... más profundo cada vez. SI realizas este ejercicio con asiduidad al final podrás escuchar el sonido Om que envolverá todo tu ser y podrá ayudarte a comprender profundamente la realidad interna y externa.*

3) SERENIDAD EMOCIONAL

*En este proceso debes **observar las emociones** que sientes con las cosas y las situaciones. Debes saber también que una emoción significa energía saliendo de tu organismo hacia el exterior.*

Mientras esto suceda y te identifiques con la emoción, la relajación en este nivel de profundidad no ocurrirá.

Por ello en esta fase visualiza de qué color y forma es la emoción que tienes y la contemplas como un fuego, una hoguera, que sale de tu organismo.

Tomas conciencia del aliento suave, pausado y sereno y te observas fuera de ti. A continuación ves y sientes como a través de tu organismo circula un río de aguas cristalinas con tonalidades de verde esmeralda que va haciendo que tu hoguera vaya disminuyendo de intensidad hasta que desaparezca la agitación emocional y puedas entrar en un estado de absoluta serenidad.

Otro mecanismo más sencillo consiste en contemplar la emoción sin implicación, el tiempo necesario hasta que el fuego emocional desaparezca por sí mismo.

4) PAZ MENTAL

La relajación de la mente es una fase más profunda que las anteriores. Se trata de que ningún pensamiento pueda alterar tu paz y debes conseguir para ello no dejarte arrastrar por ninguno de ellos, observarlos con ecuanimidad, distancia, imparcialidad y desimplicación, sintiendo que los pensamientos son ondas energéticas que fluctúan, que van y vienen sin dejar que esclavicen tu atención.

Cada vez que sientas que un pensamiento succiona tu atención presta atención a tu respiración y siéntete unido al Universo. Con la inspiración el universo entra en tí, con la espiración tú sales al universo. Siéntete unido a él.

5) SILENCIO

Esta fase es la más profunda de todas. Para cuando un ser llega a esta fase, significa que ya le es relativamente sencillo asumir o entrar en las anteriores.

Significa que hay ausencia de movimiento mental de pensamiento. Es entonces cuando se puede acceder al estado de yoga.

Hay dos fórmulas para acceder al estado de silencio:

- 1- La más sencilla consiste en dejar que los pensamientos fluctúen por el mental pero sin implicarte absolutamente en ninguno de ellos. De esta forma podrás observar espacios pequeños de ausencia de pensamiento, entre pensamiento y pensamiento. Con la práctica estos espacios aumentan de tiempo y van haciéndose más amplios.*
- 2- La segunda fórmula consiste en detener todo pensamiento que comience a formarse en el mental. Cada vez que suceda esto toma conciencia de la respiración como una brisa suave, sutil, casi imperceptible que va limpiando la mente de cualquier formación de pensamiento. Esta fórmula es más complicada requiere un cierto nivel de experiencia con la meditación.*

El estado de relajación que aporta el silencio puede llegar a sanar y armonizar el cuerpo y la mente, ayuda a desarrollar todas las facultades psico-anímicas del ser humano y es el estado que más felicidad nos puede proporcionar.

RELAJACIONES GUIADAS CON VISUALIZACIÓN

La técnica de la nube

- ★ En postura de “shavásana” abandona completamente tu cuerpo a la fuerza de la gravedad. Respira suave y rítmicamente con el abdomen como si fuera una brisa que entra y sale de forma sutil.
- ★ Intenta visualizar o imaginar el color blanco anacarado.
- ★ Visualiza que tu cuerpo energético-sutil, como si fuera una nube, se va elevando y desplazando del cuerpo físico.
- ★ Esta nube es de color blanco anacarado que tiene la forma del cuerpo más perfecto que te puedas imaginar de ti mism@.
- ★ Con cada respiración vas creando esa nube en forma de cuerpo que va ascendiendo y flotando en el espacio. La sensación es de flotación de tal forma que el cuerpo físico queda inmovilizado y relajado.
- ★ Cuando te sientas flotar en el espacio observa la luz anacarada de tu cuerpo sutil y presta atención a las zonas que te resultan más difíciles de ver o de sentir y recréalas.
- ★ Si lo visualizas con claridad observa aquellas zonas que te aparecen con diferente coloración.
- ★ Las zonas que no se ven, son difíciles de visualizar o que aparecen de diferente color son zonas de cuerpo-psíquico no integradas o zonas susceptibles de debilidad o de enfermar.
- ★ Para salir de la relajación, deja que tu cuerpo sutil vaya descendiendo con cada espiración, hasta que lo sientas ya integrado con tu cuerpo físico.
- ★ Seguidamente respiras siete veces en profundidad:
 - La 1ª con la atención en pies y piernas
 - La 2ª en la pelvis y bajo vientre
 - La 3ª en el plexo solar, zona diafragmática
 - La 4ª en el pecho y los brazos
 - La 5ª en el cuello
 - La 6ª en la cabeza
 - La 7ª visualiza una cascada de luz anacarada que recorre todo tu cuerpo desde la cabeza a los pies.
- ★ A continuación comienza a mover los dedos de los pies, de las manos, bosteza, retoza y estira tu cuerpo a placer.

Esta técnica puede tener **dos objetivos**:

- 1- La recuperación energética y el sosiego psico-físico.
- 2-El autoconocimiento de aquellas zonas de tu ser que no están reconocidas o vivenciadas; o también que sientas un posible rechazo inconsciente de las mismas.

Viaje al universo

Respiramos profundamente, imaginando que tenemos un globo en el estómago y al inspirar se hace grande y al espirar pequeño. (Los tenemos un rato respirando).

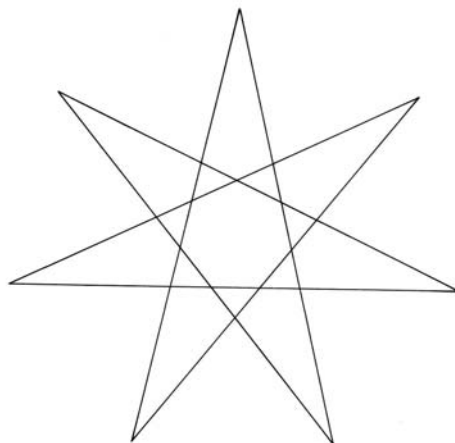
Ahora vais a ver sobre vuestras cabezas el cielo, imaginaros un cielo lleno de estrellas, estrellas distintas, cada una de un color, una forma y un tamaño distinto. Podéis imaginaros lo que queráis: estrellas de múltiples colores, de lunares...

Vais a imaginar que subís volando hasta ese universo lleno de estrellas que habéis creado, ahora estáis en medio del universo y podéis visitar la estrella que más os guste.

Conforme os acercáis a la estrella que habéis elegido vais viendo como es de cerca, que hay dentro, utilizar el olfato para ver como huele, la podeís tocar haber como es, escucharla haber si habla y si es así que os dice. Vais a sentir a la estrella y os vais a convertir vosotros en esa estrella. El cuerpo se pone del mismo color que la estrella, qué sentís? Cómo sois?

Ahora os vais a ir alejando poco a poco de esa estrella, para ir a visitar otra.

Acercaros y ver cómo es de cerca... (otra vez el mismo proceso y así cuantas veces se quiera).



A través del río

(Música de David Sun, con fondo de agua)

Se visualizan sentados a la orilla de un río. Están arrojando palitos y piedras pequeñas al agua. Observan tranquilamente los aros que hace el agua al contacto con los objetos que están tirando.

Cuando llevan un rato jugando con esta sensación de relax, se les ocurre construir un barquito con palitos, cáscaras de nuez, hojas de árbol... cuando lo han construido, se montan en él y se dejan llevar arrastrados por la corriente.

Dos enfoques:

1º Dejar que el viaje sea libre y que después de la relajación cuenten lo que han visualizado, describiendo por donde han pasado y que sensaciones han experimentado. Luego el monitor interpretará lo visualizado teniendo en cuenta que el agua representa las emociones. (Si van por un remanso, están equilibrados. Si caen en una catarata se les avecinan acontecimiento inesperados. Si las aguas son turbulentas están agitados emocionalmente...).

2º El monitor recrea todos los escenarios. Teniendo en cuenta que el río simboliza las diferentes etapas de la vida. Hay que atravesar todas estas etapas para sentirse realizado. En la juventud no debes evitar la cascada y las aguas impetuosas y en la vejez debes disfrutar de la paz del remanso...

Las posibilidades en la visualización creativa son infinitas. Se recomienda empezar por un planteamiento sencillo como el detallado al principio, y recrear la relajación sin saber cómo vas a terminar. De este modo empiezas en un río y puedes acabar atravesando galaxias, explorando islas exuberantes, etc. El monitor tiene que estar relajado y disfrutando del viaje que intuitivamente va gestando. Con voz sosegada, respirando el relato...se va creando un clima evocador, protegido...que permite que la persona que está relajando se permita abandonarse y descansar durante el tiempo que dure la práctica.

Luego, al salir de la relajación, está muy bien comentar cómo le ha ido a cada cual pues aparecen relatos sorprendentes, en ocasiones, muy vívidos.

La hoja y el sol

Vas a centrar la atención en la respiración. Cuando inspiras te llenas de salud, paz, tranquilidad, bienestar... Cuando expiras, desaparece el cansancio, la tensión y las preocupaciones.

Visualización: Imaginas que te sientes tan ligera como una hoja que acaba de caer de un árbol precioso... visualiza como el viento levanta esa hoja que a ti te representa... el viento lleva esa hoja a un país muy lejano... un lugar muy alejado... Puedes ver como esa hoja cae muy lentamente...poco a poco en una playa desierta...Es una playa de arena muy blanca, la temperatura es muy cálida y el mar esta muy tranquilo.

Imagina que son las primeras horas del día. Hay bastante luz, pero todavía no ha amanecido. Miras hacia el lugar por donde está a punto de salir el sol... Esperas ese momento mágico... Poco a poco va amaneciendo...

De pronto, allá, en el horizonte, sale una gran bola de fuego, una luz resplandeciente, intensa y cálida a la vez...El brillo del sol empapa el lugar...

Visualiza que entra un rayo de sol por las plantas de tus pies; otro rayo de sol entra por las palmas de tus manos y sientes otro rayo de sol en tu corazón.

Sumérgete en esa agradable sensación e intentas no pensar en nada, sólo descansar.

Muy despacio, lentamente...irás saliendo de este estado de relajación. Vas a hacer varias respiraciones profundas sin mover tu cuerpo.

Ahora puedes mover tu cuerpo,...comienza por los pies, después los brazos...Lentamente vas incorporándote.



12 - LA CONCENTRACIÓN Y LA VISUALIZACIÓN

Tratak (La concentración visual)

Tratak significa fijar la mirada.

Esta técnica desarrolla poderosamente la concentración. Se puede utilizar como purificación. En el proceso de hatha-yoga se le considera un “shatkarma” (técnica de purificación).

En este caso se fija la mirada en un objeto externo sin parpadear hasta que los ojos comiencen a llorar. De esta forma se estimulan los nervios ópticos y se purifican los ojos.

Sin embargo en el Raja Yoga su objetivo es la concentración y se utiliza tanto la visión de un objeto externo como la de una imagen interna.

Nuestra mente en general sufre de distracción y dispersión por la profusión de estímulos de toda especie. De esta forma nuestra mente se debilita impidiendo que nuestras capacidades mentales se despierten en toda su amplitud.

El Tratak induce a focalizar la energía mental allá donde interese.

Nuestras acciones se vuelven más eficaces porque si disponemos de capacidad para focalizar la energía mental ahorraremos tiempo y vitalidad.

FASES DEL TRATAK

- 1- Bahir tratak (externo)
- 2- Bahir y antar tratak (externo e interno)
- 3- Antar tratak (interno)

1- BAHIR TRATAK - Concentración en un objeto externo

Como su definición lo dice, consiste en fijar o posar la mirada en un objeto externo. El tiempo de la práctica puede variar entre uno o dos minutos, hasta quince minutos o más.

- ✦ *El objeto es preferible que sea atractivo y edificante para el practicante.*
- ✦ *Es importante la ausencia de parpadeo, pues la concentración se relaciona con la inmovilidad de la mirada.*
- ✦ *La ausencia de parpadeo se ejercita, es decir, que al principio no se puede evitar parpadear. Con el tiempo se consigue permanecer largos períodos de tiempo.*
- ✦ *No hay que crisar ni tensionar los ojos.*
- ✦ *Al evitar el parpadeo se produce “chidakasha” (la pantalla mental), la imagen invertida de color. Esto es importante porque constituirá la base del Antar Tratak (el tratak interno).*
- ✦ *El objeto debe permanecer entre medio y un metro y medio de distancia, dependiendo del tamaño. No se debe ver el objeto con líneas borrosas.*
- ✦ *Al poco tiempo de observación aparecerán las lágrimas, entonces es preciso cerrar los ojos y relajarse. Cuando sientas que están descansados vuelves a comenzar de nuevo posando la mirada sobre el objeto.*

2- BAHIR Y ANTAR TRATAK - Concentración exterior e interior

Primero se efectúa el tratak externo.

Al cabo de un tiempo (el practicante debe fijar el tiempo) se cierran los ojos y se enfoca la mirada en el entrecejo. Aquí aparecerá la imagen opuesta en el aspecto color-luz, es decir el negativo. Dependiendo de la capacidad de visualización y de la ausencia de parpadeo, el negativo de la imagen podrá mantenerse mas o menos tiempo en el entrecejo.

Cuando el negativo desaparezca se vuelven a abrir los ojos y se comienza de nuevo el proceso. La práctica consiste en ir alternando la visión de la imagen externa con los ojos abiertos y la visión de la imagen interna con los ojos cerrados.

3- ANTAR TRATAK - Concentración interna

Esta fase exige mente pacífica y sosegada y la capacidad de crear una imagen interna clara y lo más nítida posible.

La mirada se mantiene todo el tiempo cerrada a todo objeto externo.

Consiste en visualizar en el entrecejo el objeto o la imagen que hayas elegido de forma permanente.

Normalmente la imagen tiende a deformarse y luego desaparecer. En esta fase es preciso recrear una y otra vez la imagen hasta que se posicione con firmeza todo el tiempo que sea necesario.

OBJETOS

Es conveniente al principio utilizar siempre el mismo objeto para facilitar la visualización.

Los objetos más convenientes son:

- * *La imagen de una vela*
- * *El sol o una estrella*
- * *Un mandala (círculo representativo de una idea, cualidad o chakra)*
- * *Un yantra (figura representativa del universo)*
- * *Una figura geométrica*
- * *Un cuarzo*
- * *La imagen de un maestro*
- * *El símbolo Om*
- * *Etc.etc.*

Tanto el Tratak externo como el interno pretenden que la consciencia vuelva a su fuente, el ser. Para ello es conveniente la ausencia de parpadeo, es decir, la inmovilidad. La movilidad es una puerta por donde pueden entrar los pensamientos y disolver la concentración. La inmovilidad ayuda poderosamente a crear el estado meditativo.

EFFECTOS BENÉFICOS

- * *Limpia la visión, mejorándola.*
- * *Sosiega el mental y acrecienta la memoria.*
- * *Desarrolla la concentración, las facultades de la mente y las capacidades psíquicas (siddhis).*
- * *Fortalece los nervios y músculos de la vista.*
- * *Serena la tensión nerviosa y ayuda a disolver el insomnio.*
- * *Estimula el centro de Ajña chakra, despertando la capacidad de visión del mundo sutil.*
- * *Armoniza las funciones de los tres nadis principales ida, pingala y sushumna.*
- * *Induce a la concentración y a la meditación.*



CUATRO MÉTODOS PRÁCTICOS

Técnica 1 - TRATAK CON LA LUZ DE UNA VELA- FORMA A

Sitúa una vela encendida a un metro de distancia.

Metodología práctica.

- a) Relaja todo el cuerpo en postura de meditación y cierra los ojos. Toma conciencia de tu respiración abdominal y permanece en completa inmovilidad. Duración: tres minutos.*
- b) Fija con firmeza la mirada en la llama, sobre la zona más luminosa. Relaja los músculos oculares y no parpadees. Si no puedes, parpadea el mínimo posible. Duración tres minutos.*
- c) Cuando los ojos comiencen a llorar ciérralos y posa la mirada en el entrecejo. Entonces visualizarás el negativo lumínico de la llama. Mantén el tiempo que puedas el reverso lumínico de la llama. En los comienzos es posible que no la veas y si la ves tenderá a desaparecer y deformarse. Todo es cuestión de práctica, con el tiempo podrás dominar la fijación de la imagen en tu entrecejo. Duración: tres minutos aproximadamente.*
- d) Cuando la imagen de la llama desaparezca, abre los ojos de nuevo y posa firmemente la mirada en la llama. Concéntrate en la llama hasta que solo sientas tu presencia y la llama. No te dejes atrapar por ninguna distracción mental, ni por ningún pensamiento.*
- e) Realizar de nuevo la fase c.*
- f) Cuando decidas finalizar cierra los ojos y mantén tu atención en “chidakasha” (pantalla mental) observando sosegadamente lo que pueda aparecer. Duración: tres minutos.*

DURACIÓN GLOBAL DEL MÉTODO: 20 minutos aproximadamente.

Técnica 2 - TRATAK CON LA LUZ DE UNA VELA - FORMA B

Cuando domines la forma A, inicia la forma B.

Metodología práctica:

- a) Cierra los ojos, sosiega el cuerpo y entra en postura de meditación. Duración: tres minutos.*
- b) Con los ojos abiertos centra la mirada en la llama de la vela. Respira natural y conscientemente, procurando no parpadear. Duración: tres minutos.*
- c) Manteniendo firme tu mirada en la llama inspiras imaginando que la energía de la llama fluye hacia el entrecejo, lo atraviesa hasta llegar a la zona occipital. Luego espiras realizando el proceso inverso, desde el occipital pasando por el entrecejo hasta la llama. Duración: tres minutos.*
- d) Con los ojos cerrados visualiza el negativo lumínico de la llama en el entrecejo. Con la inspiración eleva la energía de la llama por encima de la cabeza y con la espiración la haces descender. Continúa con esta visualización todo el tiempo que te resulte posible.*

- e) Cuando la imagen del negativo lumínico haya desaparecido, vuelve a efectuar todo el proceso varias veces. Cuando decidas finalizar permanece varios minutos concentrándote en la consciencia testigo con la mirada puesta en la pantalla mental.

Si no te resulta muy incómodo puedes realizar el *tratak* en *Kechari mudra* (la punta de la lengua en el paladar) y *Ujjayi* (técnica de respiración explicada en el dossier).

Técnica 3 - TRATAK SOBRE EL SÍMBOLO PSÍQUICO OM



Om o Aum es el mantra (sonido) supremo que anida en el fondo de todo lo creado. Es el sonido del silencio. Es la sílaba sagrada que simboliza el proceso evolutivo del Universo (creación, conservación y disolución).

Este sonido se ha utilizado a lo largo de los tiempos para el desarrollo de la concentración, como preámbulo al estado de meditación.

Metodología práctica:

Dibuja el símbolo Om en un papel o haz una fotocopia y pégala en la pared, a la altura de tus ojos.

- a) *Con el cuerpo relajado, ojos cerrados y postura de meditación sitúate a un metro de distancia, aproximadamente, del símbolo.*
- b) *Abriendo los ojos posa la mirada en el símbolo Om y efectúa el mismo proceso que la técnica 1 con la llama de la vela. Es decir la llama de la vela se sustituye por el símbolo Om. Duración: el tiempo que tengas disponible.*
- c) *Antes de finalizar concentra tu atención unos minutos en “chidakasha” (pantalla mental).*

Técnica 4 - TRATAK SOBRE EL SÍMBOLO OM Y SU SONIDO

En esta técnica se utiliza tanto el símbolo psíquico Om visualmente como entonándolo de formas diversas: en voz alta, susurrándolo, cantándolo mentalmente, o repitiéndolo siguiendo el ritmo cardíaco.

Deja que el sonido salga o se produzca con tu espiración desde lo más profundo de ti mism@.

Procura observar los siguientes detalles de pronunciación.

- * *Se colocan los labios en forma de O y se inicia con el sonido “A” sin mover los labios.*
- * *A continuación el sonido “U” y seguidamente cerrando los labios, el sonido “M”. Con este último sonido se siente la resonancia vibratoria en la cabeza y en el pecho.*
- * *Los tres sonidos se funden en uno en todo el proceso de la espiración que debe ser lo más ágil, armónico y uniforme.*

Metodología práctica:

- a) *Ojos cerrados, relajación corporal, postura meditativa y toma consciencia de tu respiración firme, pausada, serena y profunda.*
- b) *Abre los ojos posicionando tu mirada en el Om. Entona el sonido con la espiración, en la forma que prefieras. Al finalizar la entonación vete disminuyendo el volumen hasta que el sonido Om desaparezca en el silencio. Durante todo el proceso, tanto en la inspiración como en la espiración mantén fija la mirada en el Om y la atención puesta también en el mantra. Duración: 5 minutos.*
- c) *Cierra los ojos y visualiza el Om en el entrecejo y cántalo mentalmente. Puedes cantarlo tanto siguiendo el ritmo respiratorio como sin seguirlo, como acompañándolo con tu ritmo cardíaco.*

Deja que la vibración del Om embriague todo tu cuerpo y envuelva todo tu ser.

Tanto en la técnica 3, como en la 4, intenta visualizar el Om de color violeta o dorado. No obstante si te aparece otro color no lo rechaces.

Técnica 5 - TRATAK SOBRE EL SOL

Esta es la técnica más poderosa para desarrollar la visualización, la concentración y la purificación de la mente. Es una técnica de sanación del cuerpo también.

Se debe realizar la primera hora del alba, al amanecer y la última hora del crepúsculo al atardecer.

La mirada debe permanecer entornada, es decir, colocando los párpados muy juntos, con la mirada relajada y enfocándola al centro del sol.



Metodología práctica:





- a) *En postura de meditación, con el cuerpo muy relajado, pero con la espalda erguida y dejando que la cabeza se balancee muy suavemente para mantener el cuello relajado. Respiración profunda y lenta.*
- b) *Entornas los ojos y posicionas tu mirada en el centro del sol. Inhalas y visualizas como la energía del sol entra en tu entrecejo y se canaliza por la columna vertebral hacia el corazón. Retienes la respiración y la energía dos o tres segundos o más en el corazón y a continuación espiras irradiando la fuerza del sol desde el corazón a todas las células y órganos del cuerpo como si el sol estuviera en tu corazón. Puedes enviar esta energía con la mente a algún órgano del cuerpo que pueda estar débil o enfermo. Duración: de 3 a 5 minutos.*
- c) *Cierras los ojos y contemplas el sol en tu entrecejo y todos los colores y formas que surgen. Mientras dure la visión del sol y sus colores en el entrecejo, te mantienes con los ojos cerrados. Te visualizas bañándote en los colores que aparecen.*
- d) *Repites los pasos b y c tres veces y luego para finalizar te visualizas irradiando esa luz solar en todos los espacios y situaciones que sabes que vas a vivenciar.*






14- LOS CUENTOS



LA VASIJA CON RAJADURAS


Cuenta la leyenda india que un hombre transportaba agua todos los días a su aldea usando dos grandes vasijas.





Montaba en camello,  con las vasijas colgadas una a cada lado del animal. El hombre trotaba  sobre el camello. Primero despacio y luego más deprisa y más deprisa.


Hasta que divisaba a lo lejos el oasis y entonces iba parando. Primero veía las palmeras,  más tarde las flores , las rosas de los vientos  y en medio de todo aquello un estanque con agua, con sus cisnes  y todo.



El hombre se acercaba al estanque, que estaba lleno de hermosos Peces  y llenaba sus dos vasijas. Se sentaba en la orilla del río a reposar y observaba las montañas,  los árboles,  (abetos, pinos),  las nubes. 

Y tras descansar un rato volvía montado en su camello  a casa, y llegaba al anochecer cuando la luna  brillaba en el cielo.


Pero una de las vasijas era mucho más vieja que la otra y tenía pequeñas rajaduras, en forma de zig-zag. 







Durante dos años el hombre hizo el mismo trayecto. Ya era amigo de los perros,  liebres,  palomas  y hasta de las cobras  que se encontraba en el camino.



La vasija más joven estaba siempre muy feliz porque hacía su trabajo a la perfección, porque tenía fuerza  y firmeza, mientras que la otra se moría de vergüenza por cumplir apenas la mitad de su tarea.


Y aun sabiendo que aquellas rajaduras eran el fruto de mucho tiempo de trabajo y de los balanceos  que soportaba sobre el camello,  estaba tan avergonzada que un día mientras el hombre se preparaba para sacar agua del pozo decidió hablar con él:

“Quiero pedirte disculpas ya que debido a mi largo uso, sólo consigues entregar la mitad de mi carga y saciar la mitad de la sed que espera en tu casa.”

El hombre sonrió y le dijo: “Cuando regresemos observa cuidadosamente la tierra  por donde pasamos”.

Así lo hizo. Y la vasija notó que, por el lado donde ella iba, crecían muchas flores  y plantas. Y por ende en ese trozo del camino vivían y jugaban muchas mariposas,  grillos,  saltamontes,  ranas  y animalillos, escondiéndose entre las matas y las raíces. 

¿ves cómo la naturaleza es más bella en el lado que tu recorres? Comentó el hombre sabio.  Siempre supe que tú tenías rajaduras, y resolví aprovechar este hecho. Sembré hortalizas, fllores  y legumbres y tú las has regado siempre.



Ya recogí muchas rosas  (de los vientos) para adornar mi casa, alimenté a mis hijos con la lechuga, col y cebollas.

Si tú no fueras como eres ¿cómo podría haberlo hecho?


Todos tenemos una misión que cumplir, un bonito papel que desempeñar, sólo hace falta saber cuál es.


No todos sabemos hacer las mismas cosas, ni valemos para lo mismo. No hay que acomplejarse porque unos sean muy buenos en algo, pues otros serán muy buenos en otra cosa, aunque todavía no la conozcan.

KARANA DEL PATITO FEO

Estaba el patito feo avergonzado en el suelo imitando el gesto del cisne, 
Entonces decidió aventurarse a ver que veía a su alrededor. Se agarró la cabeza con las manos, y estirando las piernas subió el culete.  Como no sabía muy bien como reaccionarían los demás, en vez de elevar la cabeza elevó los pies quedando cabeza abajo



Al ver que se había equivocado, rodó hasta el suelo y, tímidamente asomó una patita.  Después asomó la otra  Se agachó llevando el pecho al suelo y el pompis arriba. 

Como vio que no pasaba nada se animó a hacer el gesto de la cobra, asomando por fin la cabeza. 

Se asustó de que pudiera haber alguien y metió la cabeza entre las piernas. 








Se recogió como formando una pínza  decidió crecer y levantar la cabeza como un árbol  para luego manifestar su esplendor como un bello bailarín.



SHILA, EL ANGEL DEL BOSQUE


Shíla era el Ángel del bosque.

Todos habéis oído hablar de los Ángeles que viven en el cielo, pero también hay Ángeles en los jardines, en las ciudades, en los bosques. El Ángel que vive en el Bosque mágico es Shíla. Su casa es un Árbol muy grande, la Abuela sauce, al lado de una fuente de agua natural y transparente.

Shíla se dedica a poner orden en el bosque, a que todo esté en su sitio. Shíla sopla el aire para que se muevan las hojas de los árboles , da brillo al agua del río donde viven los peces , los patos y las ranas,  y donde van a beber los cuervos,  las liebres,  las serpientes,  los leones,  y todos los animales que pasan por allí.

Shíla recoge las gotas de rocío para decorar las telarañas,



Abre todas las flores 

Pule las alas de las libélulas y de las mariposas 

Y cuida a todos los animales y plantas que viven en su Bosque Mágico, el bosque que en el cielo le dijeron que debía de cuidar.

Todo esto no se hace solo ¿sabíais?

Pues bien, Shíla es quien lo hace.

A Shíla, el Ángel del bosque, le gusta que todo esté bien ordenado, que los animalitos viven sin reñir entre ellos y que todos cuiden de las flores  y de los árboles. 

Así que un día Shíla la angelita pensó: "Voy a escribir una lista de todo lo que hay que hacer":

"Por la mañana, cuando despunta el Sol,

los pájaros comienzan a cantar para despertarnos a todos.



Las liebres y los conejos salen de sus madrigueras y empiezan a saltar.

Los patos hacen cuac-cuac y los peces juegan en el agua. 



Las ranas saltan y hacen croac-croac.

Las tortugas, despacito, caminan hacia el río. 



Los saltamontes frotran sus alas y saltan de hierba en hierba.

Los caballos bailan en el prado. 



Los perros perdidos corren al río a beber.


Los gatos se estiran y mueven las patas. 



Los leones rugen, y las águilas abren sus alas.

Las flores abren sus pétalos de colorines y saludan al sol." 

Shíla, en Ángel del Bosque, estaba muy contenta por su buena idea, y se fue volando a su Árbol Mágico, donde colgó en una rama su "Orden del día", para que a la mañana siguiente todos la vieran. Entonces, feliz, se tomó un buen tazón de aire, sonrió un largo rato y luego se durmió.

Pero lo que no sabía Shíla era que unos ojos de los que salían rayos le observaban en la oscuridad. Era la serpiente  bosque, de la que Shíla se había olvidado en su nota.

La serpiente se arrastró, luego se fue irguiendo y comenzó a trepar por el árbol hasta alcanzar la nota de Shíla, nuestra querida Angelita. Cuando vio que su nombre no estaba pensó: "De mí, la serpiente, no se olvida nadie. Así que cambiaré la nota y todos los animales harán las cosas al revés."

Por la mañana, Shíla se despertó muy contenta, Bostezó y se estiró, y salió volando como un Ángel a ver a los animales y a las plantas, y se encontró un desastre:



Las ranas estaban en los árboles.

Las liebres y conejos se bañaban en el río.



Los leones intentaban volar.

Los pájaros y las aves querían rugir y todo era un desastre.



Y Shíla con gran sorpresa dijo:

¡¿Por todas las Flores del bosque! ¿qué está pasando aquí? – Y hablando a todos dijo: – ¡Es que no habéis entendido la nota que colgué en la Gran Abuela Sauce? ¡Sí estaba muy claro!

- Sí, Shíla, dijo una flor, todos hacen lo que tú escribiste, pero no parece propio de un Ángel, sino de alguien retorcido

Shíla voló con sus alas de luz hasta la rama del árbol, y al leerlo vio que no era su nota. Alguien la había cambiado,. Entonces Shíla se puso triste y empezó a llorar.

Ya sabéis que las lágrimas de los ángeles son irresistibles, y al caer en la tierra ponen triste al sol, y la luz se va apagando y todo se oscurece, como si fuera la noche.

Las flores se cerraron y todos se pusieron muy tristes. Entonces, la serpiente del bosque, que observaba todo a escondidas, también se empezó a poner triste, y no aguantó más:

“Shíla, Shíla, he sido yo, he sido yo. No llores más, por favor. No quiero veros tristes a ninguno. Lo hice porque te olvidaste de mí y mi nombre no estaba en la lista. Lo siento os pido perdón a todos, y a tí, Shíla, nuestro Ángel protector, te pido el perdón más grande de todos”.

Shíla, que era un Ángel, sólo podía portarse como un Ángel. AL escuchar a la Serpiente, empezó a sonreír y a sonreír. La serpiente estaba arrepentida del mal que había hecho, y eso era lo más importante de todo, y lo que más feliz le hacía a Shíla. Ahora la serpiente ya sabía qué era hacer el bien y qué era hacer el mal. Había aprendido la lección.

Entonces Shíla voló hasta la serpiente y le abrazó. La sonrisa de un Ángel siempre hace salir el sol, y eso empezó a ocurrir. Salíó el sol otra vez, y todos comenzaron a bailar y a reír.

Shíla colocó de nuevo su nota en la Abuela Sauce para que todos supieran qué tenían que hacer para vivir en paz y en Armonía en ese Bosque Mágico y Sagrado.

Todos se fueron a dormir contentos, y Shíla voló a su casa, el árbol, donde sonrió y contempló todo con paz. Y así se durmió.

Al salir el sol, en el bosque comenzó una gran fiesta:

Las ranas hacía croac-croac en el río.

Los peces nadaban y saltaban.

Los patos jugaban y hacían cuac-cuac.

Los pájaros volaban y hacían pío-pío.

Las tortugas caminaban despacito hacia el río.

Los saltamontes frotaban sus alas y saltaban y saltaban.

Las mariposas se posaban en las flores.

Las liebres y los conejos corrían y se perseguían.

Los gatos se estiraban y bostezaban.

Los perros perdidos bríncaban en el río.

Los caballos bailaban en el prado.

Los leones rugían y las águilas abrían sus alas.

Y la serpiente se enderezaba y perezosa se arrastraba.

Shíla, el Ángel del Bosque, observaba todo sonriendo, feliz, muy feliz. Entonces miró al cielo, y dio las gracias al Padre de todas las cosas. Y en ese momento, detrás de una nube salió un Arco-íris que le saludó y le dijo:




“Todos en el cielo estamos muy contentos de lo que has hecho por ese Bosque Mágico. Gracias Shíla.” Shíla se acordó de sus hermanos del cielo, y con la sonrisa más grande que nunca había hecho, siguió contemplando su Bosque, en el que siempre reinó la paz mientras ella fue su Ángel guardián.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.



“Un beso de luz para todos los niños, grandes y pequeños, de este mundo”


Shíla.


EL ARQUERO ARREPENTIDO


Erase una vez un cazador que se llamaba Aitor. Su mayor ilusión era cazar al águila  real. un día de verano decidió salir de caza a la selva. Preparó las herramientas de su afición: quitó el polvo a las flechas,  tensó su maravilloso arco,  que estaba un poco rígido por la inactividad y se dispuso a entrar en la selva un día en el que el sol, brillaba en todo su esplendor.



Había árboles grandes de todas las especies: pínos,  cípreces,  sauces, robles, etc,etc.

Al poco rato de caminar por la selva apareció desafiando el espacio, el gran águila  real que volaba y volaba por encima de las ramas de los árboles.

El arquero  preparó su arco y su flecha, apuntó bien y disparó con intrepidez su flecha dirigida al águila; pero falló, se dispuso otra vez a disparar la segunda flecha, pero también falló.



Aitor desanimado, prosiguió su camino hasta encontrar un gran lago donde pudo refrescarse. AL poco rato vio aparecer una gran variedad de peces. 


El arquero pensó: "¡ Ya que no he podido cazar al águila real intentaré capturar algunos peces para comer !"

Aitor tensó de nuevo su arco, apuntó lo mejor que sabía a un gran pez y falló nuevamente. Lo intentó varias veces pero se escurrían por las aguas los peces.



Desesperado le entró la rabia y realizó una danza caótica para liberarse de ella (un minuto o más).

El arquero entonces relajó  su cuerpo y seguidamente decidió seguir caminando y atravesar el lago por un punte  que había en el lado más estrecho del lago.

Desde el puente comenzó a ver diversos animales que vivían cerca del lago: ranitas  saltando, chapotenado y jugando con el agua, cocodrilos  que nadaban sigilosos, elefantes que se acercaban a beber, etc.

Así estuvo largo tiempo hasta que comprobó que se estaba haciendo de noche. La luna  salió demostrando toda su belleza e iluminando con suavidad los espacios de la selva.



La noche iba cayendo y los animales salvajes iban saliendo para demostrar sus habilidades en la caza de sus presas.

Aitor vio aparecer tigres,  leones,  osos, serpientes, ...  y también observó como las mariposas  plegaban sus alas y se introducían en sus diminutas casitas.

Aitor al escuchar los rugidos de los feroces animales le entró el pánico y echó a correr por la frondosa selva sin saber muy bien por donde iba.

Al poco tiempo observó la luna que brillaba en la noche e iluminaba un gran claro en la selva donde había una pequeña casita. Se acercó a ella sigilosamente para comprobar si estaba habitada.

Llamó a la puerta (toc,toc,toc) y no contestó nadie.

Decidió entrar por la puerta y observó que había una estantería con muchos libros, una mesa que intentaba "sacudirse el polvo", una vela  y una gran mecedora. 

Encendió la vela y se tumbó en la mecedora y se relajó hasta que le entró el sueño.



Aítor durmió toda la noche hasta que escuchó los cantos de las golondrinas y vio que el sol atravesaba por una de las ventanas. Se desperezó, bostezó, se estiró, saludó al sol y salió de la casa, para comprobar donde se encontraba.



A lo lejos observó un gran molino que le saludaba moviendo sus aspas y también vio como varios hombres y mujeres trabajaban pacíficamente en sus huertas y campos recogiendo hortalizas y trigo.

Aítor reflexionó sobre su dura y áspera vida de cazador y observó como los agricultores disfrutaban en sus campos sembrando y recogiendo sin necesidad de pasar miedos, penurias, ni peligros, viviendo con alegría y en paz.

Fue entonces cuando Aítor el cazador decidió convertirse en agricultor.