


YOGUI RAMACHARAKA

Ciencia Indo-Yogui de la respiración



COLECCION MANDRAGORA

EDITORIAL  IBIS

Yogui Ramacharaka

Ciencia Indo-Yogui de la respiración

Título del original inglés: Hindu-
yogi: Science of Breath

© Editorial Ibis, S. A 1987

Traducción: Federico Climent Terrer

Diseño cubierta: Jòsep Ubach

Composició: Crafitex

Publicado por Editorial Ibis, S. A

Independencia, 92 08902

l'Hospitalet (Barcelona)

1ª edición: noviembre de **1987**

ISBN: 84-36512-11-5

Depósito legal: B-40429-87

Impreso en UFUSA

I

Salutación

No es difícil que el estudiante occidental tenga ideas algo confusas sobre los yoguis, su filosofía y sus prácticas.

Los viajeros han escrito muchos relatos fantásticos de las hordas de faquires medicantes y charlatanes, que infestan las carreteras y las calles de las ciudades de la India, arrogándose impudentemente el título de «yogui».

Así, que es disculpable si el estudiante occidental cree que el yogui típico es un extenuado, un sudor fanático o un indio ignorante que se sienta en una postura fija hasta la osificación de su cuerpo; que levanta los brazos hasta la rigidez, permaneciendo en esta posición toda su vida, o que cierra el puño y lo mantiene cerrado hasta que las uñas traspasan la palma de la mano.

Esta gente existe, es cierto, pero su pretensión a título de «yogui» le parece tan absurda al yogui verdadero, como la pretensión al título de doctor en cirugía por parte del pedicuro o el del vendedor de polvos contra la polilla al de rector de la universidad de Harvard o Yale.

Desde la más remota antigüedad han existido en la India y otros países orientales quienes consagraron su tiempo y atención al desarrollo físico, mental y espiritual del hombre.

La experiencia adquirida por varias generaciones de diligentes investigadores, se transmitió durante siglos de maestros a discípulos y gradualmente se ha ido elaborando una ciencia yogui perfectamente definida.

A estas investigaciones y enseñanzas se aplicó finalmente el término *yogui* de la palabra sánscrita *yung*, que significa *juntar*.

De esta misma fuente procede la palabra inglesa yoke,^[1] de significado

análogo.

Su aplicación, en conexión con estas enseñanzas, es difícil de indicar, porque diferentes autoridades dan sobre el asunto distintas explicaciones.

Pero, probablemente, la más ingeniosa es la que la presenta como un equivalente indio de la idea expresada por el verbo *uncir*, ya que el yogui se somete a cierta sujeción en su esfuerzo por regir cuerpo y mente por medio de la voluntad.

El Yoga está dividido en varias ramas, desde la que enseña a regir y gobernar el cuerpo hasta la que señala los medios de alcanzar el mayor desarrollo espiritual.

En esta obra no trataremos de los aspectos superiores del asunto, salvo cuando la «Ciencia de la respiración» tenga relación con ellos.

La «Ciencia de la respiración» tiene muchos puntos de contacto con el Yoga, y aunque se ocupe principalmente en el desarrollo del cuerpo físico, también ofrece su aspecto psíquico y hasta incurre en el campo del desenvolvimiento espiritual.

En la India hay numerosas escuelas de Yoga, a las que pertenecen millares de pensadores de aquel gran país.

La filosofía yogui es el código que rige la vida de muchas gentes.

Sin embargo, pocos reciben las

puras enseñanzas yoguis y a las masas se las satisface con las migajas que caen de la mesa de las clases ilustradas.

A este respecto la costumbre oriental es opuesta a la de Occidente.

Pero las ideas occidentales principian a abrirse paso en Oriente, y las enseñanzas que en otro tiempo se proporcionaban a unos pocos, están ahora al alcance de cuantos se encuentran en condiciones de recibirlas.

El Oriente y el Occidente se aproximan de día en día, y aprovechando esta íntima relación se influyen recíprocamente.

Los yoguis indos dedicaron siempre mucha atención a la ciencia de la

respiración, por razones que serán notorias a los lectores de esta obra.

Muchos escritores occidentales han mencionado este aspecto de las enseñanzas yoguis, pero creemos que le estaba reservado al autor de este trabajo dar al estudiante occidental, en forma concisa y sencilla, los principios fundamentales de la ciencia de la respiración, conjuntamente con muchos de los ejercidos y métodos preferidos por los yoguis.

Exponemos en esta obra la idea occidental así como la oriental, demostrando que mutuamente se complementan y las enunciamos en lenguaje corriente evitando los vocablos

sánscritos, que tanto confunden a la generalidad de lectores occidentales.

La primera parte de esta obra está dedicada al aspecto físico de la ciencia de la respiración.

Después trata de los aspectos psíquico, mental y espiritual.

Esperamos que el lector nos perdonara si manifestamos la satisfacción de haber conseguido condensar tanta enseñanza yogui en tan pocas páginas, sin necesidad de emplear palabras y expresiones que no sean comprensibles a todos.

El único temor que abrigamos es que esta sencillez sea motivo para que algunos conceptúen la obra poco digna

de atención y vayan por otro camino en busca de algo *profundo*, misterioso o incomprensible.

Sin embargo, el pensamiento de Occidente es profundamente práctico y sabemos que es cuestión de poco tiempo el reconocimiento de la práctica eficiencia de este trabaja

Enviamos a nuestros estudiantes nuestra más profunda salutación y les rogamos que se preparen a recibir las primeras lecciones de la ciencia de respirar.

II

Respirar es vivir

La vida depende en absoluto del acto de respirar. Respirar es vivir.

Por más que puedan estar en desacuerdo sobre pormenores de teoría y terminología, orientales y occidentales admiten estos principios fundamentales.

Respirar es vivir, y no hay vida sin respiración.

No solamente los animales superiores basan la vida y salud en el

respirar, sino que hasta las formas más inferiores, incluso las plantas, deben al aire su existencia.

El niño al nacer hace una larga y profunda inspiración, la retiene un momento para extraer de ella las propiedades vitales, y la exhala en un lento vagido; así principia su vida en la tierra.

El anciano da un débil suspiro, cesa de respirar y acaba su vida.

Desde el suave soplo del niño hasta el último suspiro del moribundo, se desarrolla una larga historia de continuas respiraciones.

La respiración puede considerarse como la más importante función del

cuerpo, porque de ella dependen indudablemente las demás.

El hombre puede vivir algún tiempo sin comer menos, sin beber; pero sin respirar, sólo vive pocos minutos.

No solamente el hombre depende de la respiración para vivir, sino que también y en gran parte de los correctos hábitos de respirar, que son los que le han de dar vitalidad perfecta e inmunidad contra las enfermedades.

Un gobierno inteligente de la facultad de respirar prolonga nuestros días sobre la tierra dándonos mayor resistencia, mientras que la respiración descuidada tiende a acortar nuestros días, decrece nuestra vitalidad y nos

coloca en condiciones favorables a ser presa de muchas dolencias y graves enfermedades.

El hombre, en su estado natural, no tuvo necesidad de que le dieran instrucciones para respirar, y de la misma manera que el animal inferior y el niño, respiraba natural y debidamente, según los designios de la Naturaleza; pero en esto también ha sufrido la influencia modificadora de la civilización.

Ha contraído costumbres y actitudes perniciosas en el caminar, pararse y sentarse, que le han despojado del primitivo derecho de una respiración correcta y natural.

Ha pagado muy cara la civilización.

En la actualidad, el salvaje respira naturalmente, a no ser que lo hayan contaminado los hábitos del hombre civilizado.

El porcentaje de los hombres civilizados que respiran correctamente es muy reducido y el resultado puede observarse en los pechos hundidos, en los hombros caídos y en el espantoso aumento de las enfermedades del aparato respiratorio, incluyendo el terrible monstruo de la tuberculosis, la *plaga blanca*.

Eminentes autoridades afirman que una generación de normales respiradores regeneraría a la humanidad

y que la enfermedad sería tan rara que al manifestarse la mirarían con extrañeza.

Si se estudia el asunto se observará que la relación entre la respiración natural y la salud es evidente y explicable, sea que lo consideremos desde el punto de vista oriental u occidental.

Las enseñanzas occidentales demuestran que la salud física depende esencialmente de una respiración correcta.

Los instructores de Oriente no sólo admiten que sus hermanos occidentales tienen razón, sino que también sostienen que además del beneficio físico derivado de una respiración normal, es

posible acrecentar la energía mental del hombre, su felicidad, el dominio de sí mismo, claridad de visión, moralidad y aun su perfeccionamiento espiritual, penetrándose de la ciencia de la respiración.

Muchas escuelas de filosofía oriental se han fundado sobre esta ciencia; y las razas occidentales, una vez hayan adquirido su conocimiento, obtendrán, dado su espíritu práctico, grandes resultados.

La teoría de Oriente, unida a la práctica de Occidente, dará frutos de gran trascendencia.

Esta obra tratará de la ciencia yogui de la respiración, que incluye todo

cuanto conocen el fisiólogo e higienista occidental y además el aspecto oculto del asunto.

No sólo señala el camino de la salud física, de acuerdo con la llamada *respiración profunda* por los científicos occidentales, sino que también penetra en las fases menos conocidas de la cuestión, mostrando cómo el yogui indio gobierna su cuerpo, aumenta su capacidad mental y desarrolla el aspecto espiritual de su naturaleza por la cuidadosa práctica de la ciencia de la respiración.

El yogui realiza una serie de ejercicios por cuyo medio obtiene el dominio de su cuerpo y lo capacita para

enviar a cualquier órgano o parte del cuerpo mayor corriente de energía vital o *prana*, fortaleciendo y vigorizando de este modo la parte u órgano que desea.

Está familiarizado con todo lo que su hermano científico occidental conoce sobre los efectos fisiológicos de una respiración correcta; pero sabe también que en el aire hay algo más que oxígeno y nitrógeno y que la simple oxigenación de la sangre no es el único fenómeno que se produce al respirar.

Conoce algo acerca del prana que sus hermanos de Occidente ignoran y está al corriente de la naturaleza y manera de manipular este gran principio de energía; está perfectamente

informado de sus efectos en el cuerpo y la mente humana.

Sabe que la respiración rítmica lo puede colocar en vibración armónica con la naturaleza y favorecer el desenvolvimiento de sus poderes latentes, y que rigiendo su respiración no sólo puede curarse a sí mismo y a los demás, sino también desterrar el temor, las preocupaciones y emociones siniestras, de modo que mejore en tercio y quinto las cualidades armónicas de su carácter.

Esta enseñanza es el objeto de la presente obra. Queremos dar en pocos capítulos explicaciones concisas e instrucciones que podrían ocupar

volúmenes.

Esperamos despertar en las mentes del mundo occidental la noción del valor de la ciencia de la respiración.

III

Teoría exotérica de la respiración

En este capítulo expondremos brevemente las teorías del mundo científico occidental acerca de las funciones de los órganos respiratorios y el papel que desempeña la respiración en la economía humana.

En los capítulos siguientes presentaremos las teorías adicionales y los hechos comprobados por las investigaciones de la escuela oriental.

El oriental acepta las teorías y los hechos presentados por sus hermanos occidentales (que hace siglos conoce) y agrega mucho que ellos no aceptan por ahora, pero que a su debido tiempo descubrirán, y dándoles nombres nuevos, los presentarán al mundo como una capital verdad.

Antes de considerar la idea occidental será tal vez conveniente dar una explicación somera de los órganos de la respiración.

Los órganos de la respiración constan de los pulmones y de los conductos de aire que a ellos conducen.

Los pulmones son dos y ocupan la cámara pleural del tórax, uno a cada

lado de la línea media, estando separados uno del otro por el corazón, los vasos sanguíneos mayores y los grandes tubos conductores del aire.

Cada pulmón está libre en todas direcciones excepto en la raíz, formada principalmente por los bronquios, arterias y venas que ponen en conexión los pulmones con la tráquea y el corazón.

Los pulmones son esponjosos y porosos y sus tejidos muy elásticos.

Están cubiertos por una envoltura delicada, aunque resistente, llamada pleura, una de cuyas paredes se adhiere estrechamente al pulmón y la otra a la interna del pecho.

Secreta un fluido que permite a los lados internos resbalar suavemente uno sobre otro en el acto de respirar.

Los conductos de aire son el interior de la nariz, la faringe, laringe, tráquea y bronquios.

Cuando respiramos entra el aire por la nariz, donde se calienta al ponerse en contacto con la membrana mucosa que está provista abundantemente de sangre, y después de pasar por la faringe y la laringe entra en la tráquea.

La traquea se divide en numerosos tubos, llamados bronquios, que a su vez se subdividen y terminan en nuevas y diminutas subdivisiones en todos los pequeños espacios del aire, de los que

cuentan por millones los pulmones.

Un autor ha calculado que si las células de aire de los pulmones se extendieran contiguamente cubrirían una superficie de 1.328 metros cuadrados.

El aire entra en los pulmones por la acción del diafragma, músculo grande, fuerte y delgado que se extiende a través del tronco y separa la cavidad torácica de la abdominal.

La acción del diafragma es casi tan automática como la del corazón, aunque puede convertirse en músculo semivoluntario por el esfuerzo de la voluntad.

Cuando se dilata aumenta la capacidad del pecho y pulmones y el

aire se precipita en el vacío así formado.

Cuando cesa la dilatación, el pecho y los pulmones se contraen y sale el aire.

Ahora, antes de considerar lo que sucede con el aire en los pulmones, examinemos un momento cómo circula la sangre.

La sangre está impelida por el corazón a lo largo de las arterias hasta los capilares, que la distribuyen por todas las partes del cuerpo, que vitaliza, alimenta y fortalece.

Después, por las venas regresa al corazón, que la envía a los pulmones para convertirse en arterial.

La sangre arterial es de color rojo brillante y tiene cualidades y propiedades vitales.

Vuelve la sangre por las venas, pobre, azul y sin brillo, cargada de los desechos del organismo.

Parte como una corriente fresca de las montañas y vuelve como desagüe de albañal, dirigiéndose a la aurícula derecha del corazón.

Cuando esta aurícula está llena, se contrae y hace pasar la corriente de sangre a través de una abertura al ventrículo derecho del corazón, que a su vez la envía a los pulmones, donde millones de vasos capilares la distribuyen por las células de aire de

que hemos hablado.

Volvamos ahora a la función de los pulmones.

La impura corriente de sangre se distribuye en los millones de delicadas células de aire de los pulmones.

Al inspirar, el oxígeno del aire se pone en contacto con la sangre impura por medio de los vasos capilares, cuyas paredes son bastante gruesas para que la sangre no pueda atravesarlas y lo suficiente delgadas para permitir que penetre el oxígeno. Cuando el oxígeno entra en contacto con la sangre, se efectúa una especie de combustión.

La sangre toma el oxígeno y pone en libertad el anhídrido carbónico

generado por los desechos y materia venenosa que ha recogido de todas las partes del organismo.

La sangre así purificada y oxigenada vuelve otra vez al corazón nutrida, roja y brillante, cargada de propiedades y cualidades vitales

Al llegar a la aurícula izquierda del corazón es impelida dentro del ventrículo izquierdo, de donde sale nuevamente para circular por las arterias y distribuir la vida a todas las partes del organismo.

Se calcula que en veinticuatro horas pasan por los capilares de los pulmones alrededor de diecisiete mil litros de sangre cuyos corpúsculos van en simple

fila y exponen sus lados al oxígeno del aire.

Cuando se consideran los diminutos pormenores del proceso aludido se siente uno invadido por el asombro y la admiración ante la solicitud e inteligencia infinitas de la Naturaleza.

Vemos que si no llega a los pulmones suficiente cantidad de aire puro, la corriente impura de sangre venosa no se purifica, y el cuerpo no sólo queda privado de nutrición, sino que los desperdicios que hubieran podido ser destruidos vuelven a la circulación, envenenan el organismo y así ocasionan la muerte.

EJ aire impuro obra de la misma

manera, aunque en grado menor.

Se verá también que sin inspirar la cantidad necesaria de aire, la sangre no puede continuar su obra, y el cuerpo, insuficientemente nutrido, cae enfermo o sólo posee un estado de salud imperfecta.

La sangre del que respira de manera impropia es naturalmente de color azul oscuro, sin el brillante rojo de la sangre arterial.

Esto lo vemos a menudo en una pobre complexión, mientras que la respiración correcta, y por consiguiente, la normal circulación, determinan una complexión robusta, brillante y llena de salud y vida.

Un poco de reflexión nos mostrará la importancia vital de una respiración correcta.

Si la sangre no se purifica completamente por el proceso regenerador de los pulmones, vuelve a las arterias en estado anormal, sin haber eliminado las impurezas que tomó en su viaje de regreso.

Si estas impurezas retornan al sistema se manifestarán seguramente en alguna forma de enfermedad, ya sea de la sangre u otra cualquiera, resultante del anormal funcionamiento de algún órgano insuficientemente nutrido.

Cuando la sangre está debidamente expuesta al aire en los pulmones, sus

impurezas no sólo se destruyen y eliminan con el anhídrido carbónico, sino que toma también cierta cantidad de oxígeno y lo lleva a todas las partes del cuerpo donde es necesario, para que la Naturaleza pueda ejecutar convenientemente su obra.

Cuando el oxígeno entra en contacto con la sangre se une con la hemoglobina y llega a cada célula, tejido, músculo y órgano, que vigoriza y fortalece, reemplazando las células y tejidos gastados por nuevos materiales que la Naturaleza transforma para su uso.

La sangre arterial bien expuesta al aire contiene alrededor de veinticinco por ciento de oxígeno libre.

No solamente todos los órganos se vitalizan con el oxígeno, sino que la función digestiva depende materialmente de cierta oxigenación del alimento, lo cual sólo es posible atando el oxígeno entra en contacto con el alimento y produce cierta forma de combustión. Por consiguiente, es necesario que los pulmones almacenen suficiente provisión de oxígeno.

Así se explica que los pulmones débiles y digestiones pobres se encuentren simultáneamente con tanta frecuencia.

Para darse cuenta del completo significado de esta afirmación, conviene recordar que el cuerpo entero recibe

nutrición del alimento asimilado y que si la asimilación es imperfecta, la nutrición será siempre incompleta y se debilitará el organismo.

También los pulmones dependen de la misma fuente de alimentación; y si por causa de una respiración imperfecta la asimilación es defectuosa y los pulmones se debilitan, estarán todavía en peor condición de funcionar, y el cuerpo a su vez también se debilitará.

Cada partícula de alimento o bebida debe oxigenarse para que pueda ceder sus elementos nutritivos y los desechos del organismo tengan las condiciones necesarias para su eliminación del sistema.

Una cantidad insuficiente de oxígeno significa nutrición, eliminación y salud imperfectas.

En verdad, respirar es vivir.

La combustión, resultante del cambio de las materias genera calor y equilibra la temperatura del cuerpo.

Quienes respiran bien tienen menos posibilidades de resfriarse, y generalmente poseen gran abundancia de sangre que les permite resistir los cambios de temperatura.

Además de los importantes procesos ya mencionados, el acto de la respiración ejercita los órganos y músculos internos. Los autores occidentales sobre la materia no dan por

lo común gran importancia a este hecho, mientras que los yoguis lo aprecian debidamente.

En una respiración incompleta no todas las células de los pulmones entran en función y se pierde así gran parte de la capacidad pulmonar, sufriendo el sistema en proporción a la falta de oxigenación.

Los animales inferiores, en su estado nativo, respiran naturalmente, y es indudable que también respiró de la misma manera el hombre primitivo.

El modo anormal de vida adoptado por el hombre civilizado lo apartó de la respiración natural y la humanidad ha sufrido las consecuencias de esta

desviación.

La única salvación física del hombre es el retomo a la Naturaleza.

IV

Teoría esotérica de la respiración

La ciencia de la respiración, como muchas otras enseñanzas, tiene doble aspecto: uno esotérico o interno y otro exotérico o externo.

Su aspecto fisiológico puede considerarse como la parte externa o exotérica del asunto, y el aspecto que vamos a considerar como la esotérica o interna.

Los oculistas de todas las edades y

países siempre enseñaron, por lo general en secreto, a un número reducido de discípulos, que existe en el aire una sustancia o principio del cual deriva toda actividad, vitalidad y vida.

Diferían en los términos y nombres que daban a esta sustancia, así como en los pormenores de la explicación, pero el principio fundamental es el mismo en todas las enseñanzas y filosofías ocultas, y durante siglos formó parte también de las enseñanzas de los yoguis orientales.

Con el fin de evitar confusiones nacidas de las diferentes teorías concernientes a este gran principio, comúnmente unidas al nombre que se le da, lo designaremos en esta obra con el

término prana, palabra sánscrita que significa energía absoluta.

Muchas autoridades entre los ocultistas enseñan que el denominado prana por los yoguis es el principio universal de energía o fuerza y que toda energía o fuerza deriva de este principio, o más bien, que es una particular modalidad de manifestación del mismo.

Estas teorías no son necesarias para el examen del asunto de esta obra, y por consiguiente nos limitaremos a considerar al prana como el principio de energía manifestado en todas las formas vivientes, que las distingue de las inanimadas.

Podemos considerarlo como el principio activo de la vida o fuerza vital. Se encuentra en todas las formas, desde la ameba hasta el hombre, y desde la más rudimentaria de la vida vegetal hasta la superior de la vida animal.

El prana lo compenetra todo.

Hállase en todas las formas animadas, y como la filosofía oculta enseña que la vida está en todo, en cada átomo, podemos inferir de sus enseñanzas que el prana está en todas partes y en todas las cosas y que la aparente falta de vida en alguna de ellas es solamente un grado menor de manifestación.

El prana no debe confundirse con el

Ego, partícula del Espíritu Divino en cada individuo, en cuyo torno se aglomeran materia y energía.

El prana es simplemente una forma de energía empleada por el Ego en su manifestación material.

Cuando el Ego abandona el cuerpo, ya no está el prana bajo su dirección, y responde únicamente a las órdenes de los átomos individuales o grupos de átomos individuales o grupos de átomos que forman el cuerpo, y cuando éste se desintegra y resuelve en sus elementos originales, cada átomo lleva consigo el suficiente prana para mantener su vitalidad y ser capaz de formar nuevas combinaciones.

El prana no empleado vuelve al gran depósito universal de donde procedió.

Mientras gobierna el Ego hay cohesión, y por voluntad del Ego se mantienen unidos los átomos.

Prana es el nombre con que designamos un principio universal, esencia de todo movimiento, fuerza o energía, ya se manifieste como gravitación, electricidad o cualquiera forma de vida, desde la suprema a la ínfima.

Se le puede llamar el Alma de la Fuerza y de la Energía en todas sus manifestaciones, o el principio que operando de cierta manera produce la forma de actividad que acompaña la

vida.

Este gran principio existe en todas las formas de materia, pero no es materia.

Está en el aire, pero no es el aire ni tampoco los cuerpos químicos que mezclados en la atmósfera lo constituyen.

Los animales y vegetales lo respiran con el aire, pero si éste no lo contuviera morirían, fuera cual fuera la cantidad de aire respirada.

Lo inhala el organismo conjuntamente con el oxígeno, y sin embargo no es el oxígeno.

El escritor hebreo autor del Génesis conocía la diferencia que existe entre el

aire atmosférico y el principio misterioso y potente contenido en él.

Habla de neshemet ruach chayim que traducido significa «la respiración del espíritu de vida».

En hebreo neshemet significa la respiración ordinaria del aire atmosférico, y chayim, vida o vidas.

La palabra ruach quiere decir «el espíritu de vida», que, según los ocultistas, es el mismo principio al que denominamos prana

El prana está en el aire atmosférico pero también en todas partes y penetra donde el aire no puede llegar.

El oxígeno del aire desempeña un papel importante en el sostenimiento de

la vida animal, y el carbono desempeña una función similar en la vida vegetal, pero el prana tiene la suya propia y distinta en las manifestaciones de la vida, aparte de las funciones fisiológicas.

Estamos constantemente inhalando el aire cargado de prana y constantemente también extraemos prana de) aire apropiándolo para nuestro uso.

Encontrándose el prana en su estado más libre en el aire, y en regular cantidad cuando éste es puro, lo extraemos de esa fuente más fácilmente que de cualquier otra.

En la respiración ordinaria absorbemos y extraemos una cantidad

normal de prana, pero por la respiración regida y regulada (llamada generalmente respiración yogui) nos ponemos en condiciones de extraer mayor cantidad, que se concentra en el cerebro y centros nerviosos para utilizarla cuando sea necesaria

Podemos almacenar prana de la misma manera que los acumuladores almacenan electricidad.

Los numerosos poderes atribuidos a los ocultistas avanzados provienen en gran parte del conocimiento de este hecho y del uso inteligente de esta energía acumulada.

Los yoguis saben que por ciertas

formas de respiración pueden establecer determinadas relaciones con el depósito de prana y disponer de él para sus necesidades.

No sólo fortalecen de esta manera todas las partes del cuerpo, sino que el cerebro también puede recibir un aumento de energía del mismo origen, actualizar las facultades latentes y adquirir poderes psíquicos.

Quien posee la facultad de almacenar prana, sea consciente o inconscientemente, irradia a menudo vitalidad y fuerza que notan los que se ponen en contacto con él. Un individuo así puede comunicar su fuerza a otros y acrecentarles la vitalidad y salud.

La llamada «curación magnética» se produce de esta manera, aunque muchos magnetizadores no se dan cuenta del origen de su poder.

Los científicos occidentales tuvieron alguna idea de la existencia de este gran principio, del cual está cargado el aire.

Pero al ver que escapaba al análisis químico y no lo delataba ninguno de sus instrumentos, desdeñaron generalmente la teoría oriental.

Incapaces de explicar este principio, lo negaron.

Sin embargo, parece que reconocen que el aire de ciertos lugares posee cierta cantidad de algo y los médicos envían los enfermos a esos lugares con

la esperanza de que recobren la salud.

La sangre asimila el oxígeno del aire y lo utiliza el aparato circulatorio.

El sistema nervioso asimila el prana del aire y lo utiliza en su obra.

Y así como la sangre oxigenada circula por todas las partes del organismo y cuida de su construcción y reparación, así también el prana circula por todas las partes del sistema nervioso añadiendo fuerza y vitalidad.

Si nos representamos al prana como el principio activo de la vitalidad, podremos formarnos una idea mucho más clara del importante papel que desempeña en nuestra vida.

De la misma manera que el oxígeno

de la sangre se consume según las necesidades del organismo, la provisión de prana se consume por nuestros pensamientos, voliciones, acciones, emociones, etc., y se necesita en consecuencia su constante reposición en el organismo fisiológico.

Cada pensamiento, acto, esfuerzo de voluntad y movimiento de un músculo consume cierta cantidad de fuerza nerviosa, que realmente es una modalidad del prana.

Para mover un músculo el cerebro envía un impulso a los nervios y el músculo se contrae, ocasionando un consumo de prana proporcionando al esfuerzo realizado.

Si se tiene en cuenta que la mayor suma de prana adquirida por el hombre le llega por medio del aire inhalado, es fácil apreciar la importancia de la buena respiración.

V

El sistema nervioso

Conviene advertir que las teorías científicas occidentales referentes a la respiración se limitan a la inhalación del oxígeno y su uso en el aparato circulatorio, mientras que la teoría yogui tiene también en cuenta la absorción del prana y su manifestación por los canales del sistema nervioso.

Antes de seguir adelante vamos a echar una rápida ojeada al sistema

nervioso.

El sistema nervioso del hombre se divide en dos grandes sistemas: el sistema cerebro-espinal y el sistema simpático.

El cerebro-espinal consta de toda aquella parte del sistema nervioso contenida en la cavidad craneana y la columna vertebral, es decir, el cerebro con su cerebelo y la médula espinal, así como los nervios que de ambos se ramifican.

Este sistema preside las funciones de la vida animal llamadas volición, sensación, etcétera.

El sistema simpático incluye toda aquella parte del sistema nervioso

localizado principalmente en las cavidades torácica, abdominal y pélvica, que se distribuye por los órganos internos. Rige los procesos involuntarios, tales como el crecimiento, la nutrición, etcétera.

Del sistema cerebroespinal dependen la vista, oído, gusto, olfato y tacto y es el instrumento que emplea el Ego para pensar manifestar conciencia y ponerse en comunicación con el mundo exterior.

Este sistema puede compararse a una instalación telegráfica, con el cerebro por oficina central y la médula espinal y nervios por cables y alambres en íntima conexión con el cerebro o estación

central del sistema.

El encéfalo es una masa de tejido nervioso y consta de tres partes: el cerebro, que ocupa la parte anterior, media y posterior del cráneo; el cerebelo, que ocupa la parte inferior y posterior del cráneo, y la médula oblongada, que es el comienzo ensanchado de la médula espinal y está situada frente al cerebelo.

El cerebro es el órgano del aspecto de la mente manifestado en actividad intelectual.

El cerebelo rige los movimientos de los músculos voluntarios.

La médula oblongada es el extremo superior de la médula espinal y de ésta y

del cerebro arrancan los nervios craneanos que se extienden a varias partes de la cabeza, a los órganos de los sentidos, al aparato respiratorio y a algunos órganos del tórax y abdomen.

La médula espinal ocupa el canal de la columna vertebral y es una larga masa de sustancia nerviosa que pasa por entre las vértebras y se ramifica en nervios que se dirigen a todas las partes del cuerpo.

La médula espinal es semejante a un largo cable telegráfico y los nervios a los alambres con el cable relacionados.

El sistema nervioso simpático consta de una doble cadena de ganglios paralelos a la columna vertebral y de

otros ganglios situados en la cabeza, cuello, pecho y abdomen.

El ganglio es una masa de tejido nervioso que contiene células nerviosas.

Estos ganglios están en relación con otros por filamentos nerviosos y con el sistema cerebro-espinal por los nervios motores y sensitivos.

De estos ganglios arrancan numerosas fibras que se dirigen a los órganos del cuerpo, vasos sanguíneos, etc. En diferentes puntos los nervios se encuentran y forman lo que se conoce con el nombre de plexo.

El sistema simpático rige efectivamente los procesos involuntarios, tales como la circulación,

respiración, digestión, etcétera.

A la fuerza que el cerebro transmite a todas las partes del cuerpo por medio de los nervios la llama la ciencia occidental fuerza nerviosa.

Pero el yogui sabe que es una manifestación del prana con características análogas a las de la energía eléctrica.

Sin esta fuerza nerviosa el corazón no puede latir ni la sangre circular ni los pulmones respirar ni los varios órganos funcionar, y, en fin, que sin ella se paralizaría la máquina corporal.

Aún más: el cerebro no puede pensar sin la presencia del prana.

Cuando se consideran estos hechos,

resulta evidente la importancia de la absorción del prana y la ciencia de respirar adquiere mayor valor del que le concede la ciencia occidental.

Las enseñanzas yoguis van más allá que la ciencia occidental en una importante particularidad del sistema nervioso.

Aludimos a lo que aquélla llama plexo solar y considera simplemente como una de tantas aglomeraciones de nervios simpáticos y ganglios que se encuentran en diferentes partes del cuerpo.

La ciencia yogui enseña que dicho plexo solar es en realidad una parte muy importante del sistema nervioso y

constituye una especie de cerebro que desempeña una de las funciones más principales en la economía humana.

Sin embargo, la ciencia occidental parece acercarse gradualmente al reconocimiento de esta verdad, conocida por los yoguis orientales desde hace siglos, y algunos modernos autores occidentales han denominado al plexo solar cerebro abdominal.

El plexo solar está situado en la región epigástrica, detrás de la boca del estómago y a cada lado de la columna vertebral.

Se compone de materia cerebral blanca y gris, similar a la del encéfalo del hombre.

Tiene bajo su dominio los principales órganos internos y desempeña un papel más importante del que generalmente se le reconoce.

No profundizaremos la teoría de los yoguis concerniente al plexo solar y nos limitaremos a decir que saben que es el gran depósito central de prana.

Es notorio que un recio golpe en el plexo solar ha ocasionado a veces la muerte instantánea, y los luchadores profesionales se aprovechan de esta vulnerabilidad para paralizar momentáneamente a sus adversarios, golpeándolos en dicha región.

El epíteto de solar está bien aplicado a este cerebro, porque irradia

fuerza y energía a todas las partes del cuerpo, y hasta el encéfalo depende algún tanto de él, dada su cualidad de depósito de prana.

Tarde o temprano la ciencia occidental reconocerá la verdadera función del plexo solar y le concederá un puesto mucho más preferente del que hoy ocupa en sus enseñanzas y libros de texto.

VI

La respiración nasal en contra de la respiración bucal

Una de las primeras lecciones de la ciencia yogui de la respiración está dedicada a enseñar cómo se respira por la nariz y cómo se extirpa el vulgar hábito de la respiración bucal.

El aparato respiratorio del hombre está constituido de tal manera, que puede respirar tanto por la boca como por las vías nasales.

Pero es de vital importancia el método que se siga, pues de él dependerá la salud y fuerza o la enfermedad y flaqueza.

No debería ser necesario decirle al estudiante que el método normal de respirar es el de inhalar el aire por las fosas nasales: pero sorprende la ignorancia de tan sencilla verdad entre los pueblos civilizados.

Personas de toda condición social respiran habitualmente por la boca y consienten que sus hijos sigan tan horrible y repugnante ejemplo.

Muchas de las enfermedades a las que está expuesto el hombre civilizado, provienen indudablemente de la

costumbre de respirar por la boca.

Los niños a quienes se permite respirar de esta manera crecen con la vitalidad alterada, constitución débil y en temprana edad quedan invalidados para toda la vida.

Entre los salvajes, las madres proceden naturalmente en ese asunto, porque evidentemente las guía el instinto.

Por intuición parecen reconocer que las fosas nasales son las vías a propósito para conducir el aire a los pulmones, y acostumbran a sus hijos a que cierren los labios y respiren por la nariz inclinándoles la cabeza hacia adelante, cuando duermen.

Las madres civilizadas harían un gran bien a la humanidad si adoptaran el mismo sistema.

Muchas enfermedades contagiosas se contraen a causa de la repugnante costumbre de respirar por la boca, y numerosos casos de resfríos y afecciones catarrales reconocen el mismo origen.

Hay personas que por salvar las apariencias mantienen la boca cerrada durante el día, pero persisten en respirar por la boca durante la noche, y de esta manera se acarrean enfermedades.

Cuidadosos experimentos científicos efectuados con soldados y marineros, demostraron que quienes acostumbran a

dormir con la boca abierta están más sujetos a contraer enfermedades contagiosas que los acostumbrados a respirar debidamente por la nariz.

Se refiere un caso en el que la viruela tomó carácter epidémico a bordo de un buque de guerra y las defunciones ocurrieron en marineros que respiraban por la boca.

El único aparato protector o filtro de los órganos respiratorios son las fosas nasales.

Cuando se respira por la boca no hay nada que en el trayecto hasta los pulmones filtre el aire, deteniendo el polvo o cualquiera otra materia extraña.

Además, esta respiración impropia

deja pasar el aire frío que por consiguiente perjudica a los pulmones.

La inflamación de los órganos respiratorios proviene con frecuencia de la inhalación del aire frío por la boca, y el hombre se despierta siempre con una sensación de sequedad en el paladar y garganta.

Viola las leyes de la naturaleza y así siembra los gérmenes de la enfermedad.

Recordad una vez más que la boca no ofrece protección a los órganos respiratorios y que el aire frío, el polvo, las impurezas y los gérmenes penetran sin obstáculo por aquella vía.

Por otra parte, las fosas y vías nasales muestran evidentemente la

cuidadosa previsión de la Naturaleza a este respecto.

Las fosas nasales son dos canales estrechos y tortuosos que contienen numerosos pelos destinados a servir de tamiz y detener las impurezas del aire, que luego expulsarán las exhalaciones.

Las fosas nasales no tienen solamente este objeto, sino que desempeñan también la importante misión de calentar el aire.

Las largas y sinuosas fosas nasales están tapizadas por una membrana mucosa y cálida, que tiene por objeto calentar el aire inhalado, de modo que no pueda perjudicar a la garganta ni a los pulmones.

Ningún animal, excepto el hombre, duerme con la boca abierta o respira por ella, y en realidad se cree que el hombre civilizado es el único que así pervierte funciones de la naturaleza, pues las razas salvajes y bárbaras respiran por lo común correctamente.

Es probable que los hombres civilizados hayan adquirido este vicioso hábito a causa de los excesos en el vestir, comer o por costumbres enervantes.

En las fosas nasales se filtra, depura y refina el aire antes de llegar a los delicados órganos de la garganta y a los pulmones, de modo que no los perjudiquen sus impurezas.

Las impurezas detenidas por las membranas mucosas de las fosas nasales se arrojan con la exhalación, y en caso de que se hayan acumulado demasiado rápidamente o conseguido penetrar en regiones prohibidas, la naturaleza nos protege suscitando estornudos que expulsan violentamente las materias extrañas

Cuando el aire penetra en los pulmones es tan distinto del aire exterior, como el agua destilada difiere del agua de la cisterna.

La complicada organización purificadora de las fosas nasales, que detiene e impide el paso de las partículas impuras contenidas en el aire,

es tan importante como la acción de la boca deteniendo los carozos y huesos, para que no pasen al estómago.

Así como el hombre no intentaría comer por la nariz, tampoco se le debiera ocurrir respirar por la boca.

Otra consecuencia de la respiración bucal es que las vías nasales, a causa de su relativa inacción, no se conservan limpias y expeditas, y por tanto, están expuestas a contraer enfermedades locales.

Así como los caminos abandonados se llenan rápidamente de hierbas y malezas, de la misma manera las fosas nasales que no funcionan se llenan de impurezas y materias nocivas.

No es probable que quien respire habitualmente por la nariz esté expuesto a sufrir las molestias causadas por la acumulación de mucosidades y otras sustancias en las fosas nasales.

Mas para provecho de los que han estado más o menos habituados a la respiración bucal y desean seguir el método natural y racional, tal vez convenga añadir algo concerniente a la manera de conservar las vías nasales limpias y libres de impurezas.

Un método favorito de Oriente consiste en absorber por la nariz un poco de agua, que se hace pasar a la garganta, y después se arroja por la boca.

Los yoguis indos sumergen el rostro en un recipiente de agua y por medio de una especie de succión absorben una cantidad regular de líquido. Pero este método requiere considerable práctica mientras que el anterior es igualmente eficaz y de fácil ejecución.

Otra práctica eficaz consiste en colocarse delante de una ventana abierta y respirar libremente, teniendo cuidado de cerrar una fosa nasal con el índice o pulgar y aspirar el aire por la que está abierta, repitiendo varias veces la misma operación alternativamente con una y otra fosa nasal.

Esta práctica hará desaparecer en la mayoría de casos las obstrucciones de la

nariz.

Si la molestia proviene de catarro, convendrá aplicar un poco de vaselina blanca alcanforada u otra preparación análoga.

Hemos tratado con mucha amplitud la cuestión de la respiración nasal, no sólo por la gran importancia que tiene en su relación con la salud, sino también porque es requisito previo de los ejercicios de respiración que más adelante expondremos y constituye además uno de los principios fundamentales de la ciencia de la respiración yogui.

Insistimos en llamar la atención de los estudiantes sobre la necesidad de

seguir este método de respiración si ya no lo practican, y les aconsejamos que no desdeñen este aspecto del asunto por creerlo de poca importancia.

VII

Cuatro métodos de respiración

En el examen de la respiración debemos principiar por el mecanismo de los movimientos de la respiración.

El mecanismo de la respiración se manifiesta en los dos actos siguientes: 1° los movimientos elásticos de los pulmones; 2° Las actividades de las paredes y fondo de la cavidad torácica, en que se contienen los pulmones.

El tórax es la porción del tronco

comprendida entre el cuello y el abdomen. Forma una cavidad llamada torácica principalmente ocupada por el corazón y los pulmones.

Está limitada por la columna vertebral, las costillas con sus cartílagos, el esternón e interiormente el diafragma.

Se le llama comúnmente pecho, y ha sido comparada a una caja completamente cerrada de forma cónica, con el vértice hada arriba.

La parte posterior está constituida por la columna vertebral, la anterior por el esternón y las laterales por las costillas.

Las costillas son veinticuatro, doce a

cada lado de la columna vertebral, de donde arrancan. Los siete pares superiores se llaman costillas verdaderas, porque están ligadas directamente al esternón.

Los cinco pares inferiores, se llaman costillas falsas o flotantes porque no están ligadas como las anteriores.

Los dos pares superiores de estas costillas falsas están adheridos por cartílagos a las otras costillas y los restantes tienen Ubre su parte anterior.

En la respiradón las costillas mueven dos capas musculares superficiales, denominadas músculos intercostales

El diafragma, división muscular a

que hemos aludido antes, separa la cavidad torácica de la abdominal.

En el acto de la inhalación o inspiración del aire, los músculos dilatan los pulmones y determinan así un vacío en que el aire se precipita por efecto de la ley de gravedad.

Todo el proceso de la respiración depende de los referidos músculos, a los que por conveniencia podemos llamar músculos respiratorios.

Sin la ayuda de estos músculos no pueden dilatarse los pulmones, y la ciencia de respirar depende en gran parte de su acertado funcionamiento y regular acción, pues de ello resulta la facilidad de obtener el mayor grado de

expansión pulmonar y absorber la mayor cantidad de propiedades vitales del aire.

Los yoguis clasifican la respiración en cuatro métodos generales, a saber:

- 1.º Respiración alta.
- 2.º Respiración media.
- 3.º Respiración baja.
- 4.º Respiración completa.

Daremos una idea general de los tres primeros métodos y trataremos con mayor extensión del cuarto, sobre el cual está principalmente basada la ciencia yogui de la respiración.

1.º Respiración alta

Este método de respiración se llama en Occidente respiración clavicular.

El que respira de esta manera levanta las costillas, las clavículas y hombros, contrayendo al mismo tiempo el abdomen, cuyo contenido choca contra el diafragma, que a su vez se levanta.

En este método de respirar intervienen la parte superior y menor del pecho y los pulmones, y por consiguiente penetra en ellos corta cantidad de aire.

Además, cuando el diafragma se levanta, no puede expandirse libremente

El estudio anatómico del pecho convencerá al estudiante de que este

método requiere un máximo de esfuerzo para obtener un mínimo de beneficio.

La respiración alta es probablemente el peor método de respirar que se conoce, y exige el mayor consumo de energía con la menor suma de provecho.

Es malgastar energías para obtener mezquinos resultados.

Se observa con mucha frecuencia en Occidente, sobre todo en las mujeres; y aun cantantes, sacerdotes, abogados y otros que debieran saberlo, lo emplean por ignorancia.

Muchas enfermedades de los órganos vocales y de la respiración pueden atribuirse a este bárbaro método de respirar, y el esfuerzo exigido de

órganos tan delicados da por resultado las voces roncas y desagradables que oímos en todas partes.

Muchas personas que respiran de esta manera concluyen por adoptar la práctica repugnante de respirar por la boca, a que nos referimos en el capítulo anterior.

Al estudiante que tenga algunas dudas sobre lo que hemos dicho respecto a esta forma de respirar, le aconsejamos el siguiente experimento:

Expeler todo el aire contenido en los pulmones, y puesto de pie, con las manos a los lados, levante los hombros y clavículas e inhale el aire.

Observará que la cantidad de aire

que inspira es mucho menor que la normal.

Luego inhale después de haber bajado los hombros y clavículas, y habrá recibido una lección experimental de respiración mucho más fácil de recordar que cuanto lea o se le diga.

2° Respiración media

A este método de respiración le llaman los fisiólogos occidentales respiración intercostal, y aunque menos defectuosa que la respiración alta, es muy inferior a la baja y a la completa.

En la respiración media el diafragma sube, el abdomen se contrae, las

costillas se levantan un poco y el pecho se dilata parcialmente.

Esta respiración es muy común entre los que no han estudiado el asunto. Pero como hay dos métodos mejores, la mencionamos para llamar la atención sobre sus deficiencias.

3° Respiración baja

Este método es muchísimo mejor que cualquiera de los dos precedentes.

Desde hace algunos años muchos autores occidentales encomian su bondad, y le dan los nombres de respiración abdominal, respiración profunda, respiración diafragmática, etc.

Sin embargo, han prestado un excelente servicio a la humanidad llamando la atención del público sobre este asunto, pues indujeron a muchas personas a emplearlo en vez de los métodos inferiores y perjudiciales ya mencionados.

Muchos procedimientos de respiración baja se ha expuesto y las gentes pagaron muy costosamente su aprendizaje, pues quienes los enseñaban decían que eran nuevos y como por ellos inventados.

Pero, como hemos dicho, mucho bien ha resultado, y después de todo, quienes pagaron muy caro el aprendizaje de viejos procedimientos remozados,

indudablemente no emplearon su dinero en balde si abandonaron los viejos métodos de alta y media respiración.

Aunque muchas autoridades occidentales disputan este método por el mejor de todos, los yoguis saben que sólo es parte de que ellos han empleado durante siglos y denominan respiradón completa. Sin embargo, es necesario estar familiarizado con los principios de la respiradón baja para tener clara idea de la respiración completa.

Pero volvamos a considerar el diafragma. ¿Qué es? Hemos visto que es un gran músculo que separa la cavidad torácica de la abdominal.

Cuando está quieto presenta una

superficie cóncava hada el abdomen, es decir, que el diafragma visto desde el abdomen parecería como el firmamento visto desde la tierra: el interior de una superficie curva.

Por consiguiente, el lado del diafragma que mira hada los órganos del pecho es semejante a la arqueada y protuberante superficie de una colina. Cuando el diafragma se mueve la protuberancia desciende y el diafragma oprime los órganos abdominales y empuja hacia afuera el abdomen.

En la respiración baja se da mayor juego a los pulmones que en los métodos ya mencionados, y por consiguiente se inhala mayor cantidad de aire.

Esta circunstancia indujo a la mayoría de autores occidentales a considerar la respiración baja (que ellos llaman respiración abdominal) como el método más perfecto conocido por la ciencia.

Pero el yogui oriental conoce desde hace mucho tiempo un método mejor, y también lo conocen algunos autores occidentales.

El punto defectuoso de todos los métodos de respiración con excepción de la respiración completa, consiste en que ninguno llena los pulmones de aire, pues aun en el mejor de los casos, en la respiración baja, sólo ocupa una parte del espacio pulmonar

La respiración alta llena solamente la parte superior de los pulmonares; la respiración media llena sólo la parte media y algo de la parte superior; la respiración baja llena solamente la parte inferior y media.

Es evidente que un método que llene enteramente el espacio pulmonar aventajará a los que sólo llenan ciertas partes.

El método que llene completamente el espacio pulmonar será de gran valor para el hombre, porque le permitirá inspirar mayor cantidad de oxígeno y almacenar mayor suma de prana.

La respiración completa es, según los yoguis, el mejor método conocido

por la ciencia.

4° Respiración completa yogui

La respiración completa yogui reúne todas las ventajas de la alta, media y baja respiración, sin ninguno de sus inconvenientes.

Pone en juego todo el aparato respiratorio, cada parte de los pulmones, cada célula de aire y cada músculo respiratorio.

Todo el organismo respiratorio obedece a este método de respirar y con el menor consumo de energía se obtiene la mayor suma de beneficio.

La capacidad del pecho alcanza sus

límites normales y cada parte del mecanismo realiza sus funciones y trabajo natural

Una de las características más importantes de este método de respirar es que los músculos respiratorios entran por completo en juego, mientras que en los demás métodos de respiración sólo se utiliza parte de estos músculos.

En la respiración completa, entre otros músculos trabajan activamente los que rigen las costillas, y así aumenta el espacio en que los pulmones pueden dilatarse, y ofrecen convenientemente punto de apoyo a los órganos cuando lo necesitan. En este método se vale la Naturaleza del principio mecánico de la

palanca.

Ciertos músculos mantienen las costillas inferiores firmemente en posición, mientras que otros las curvan hacia afuera.

Así es que en este método el diafragma está perfectamente regido y es capaz de ejecutar debidamente sus funciones y prestar máximo servicio.

En el movimiento de las costillas antes mencionadas las inferiores están gobernadas por el diafragma, que las empuja ligeramente hacia abajo, mientras que otros músculos las mantienen en posición y los intercostales las impelen hacia afuera, resultando de esta acción combinada el máximo

aumento de la cavidad torácica.

Además los músculos intercostales levantan y empujan hacia afuera las costillas superiores, lo que aumenta hasta su extremo límite la capacidad de la parte superior del pecho.

Si estudiáis las características especiales de los cuatro métodos de respiración mencionados, notaréis que la respiración completa reúne todos los beneficios de los otros tres métodos, además de las ventajas recíprocas resultantes de la acción combinada de la parte superior y media del pecho, región diafragmática y el consiguiente ritmo normal.

En el próximo capítulo trataremos de

la práctica de la respiración completa y daremos las instrucciones y expondremos los ejercicios requeridos por este superior método de respiración.

VIII

Como se llega a practicar la respiración completa yogui

La respiración completa yogui es el fundamento de la ciencia yogui de la respiración, y el estudiante debe familiarizarse plenamente con ella y dominarla por completo si desea obtener resultados de los otros métodos de respiración.

No debe contentarse con aprenderla a medias, sino que debe trabajar

tenazmente hasta que llegue a constituir su método natural de respiración. Esto exigirá trabajo, tiempo y paciencia, pero sin ello jamás se obtiene nada de importancia.

No es llano el camino que conduce al dominio de la ciencia de la respiración, y el estudiante debe prepararse a trabajar seriamente si desea cosechar algún fruto.

Los resultados obtenidos por el completo dominio de la ciencia de respirar son provechosísimos y ninguno que los haya alcanzado querrá volver a los viejos métodos.

Por el contrario, dirá a sus amigos que se considera sobradamente

recompensado por todo su trabajo

Decimos esto para que se comprenda bien la importancia y la necesidad de dominar este método fundamental de la respiración yogui en lugar de desdeñarlo, y ensayar desde luego alguno de los ejercicios que se expondrán después y que podrían llamarle mayormente la atención. De nuevo repetimos: comenzad bien y los resultados serán provechosos; pero si se descuidan los cimientos, todo el edificio se derrumbará tarde o temprano, tal vez la mejor manera de enseñar la práctica de la respiración completa yogui sería comenzar por simples instrucciones sobre la respiración misma, seguidas de

observaciones generales, y después indicar ejercicios para ensanchar el pecho y fortalecer los músculos y pulmones, incompletamente desarrollados a causa de imperfectos métodos de respiración.

Antes de pasar adelante diremos que la respiración completa no tiene nada de forzado o anormal, sino que, por el contrario, es un retorno a los sencillos y normales principios de la Naturaleza.

Tanto el salvaje adulto como el niño civilizado respiran de esta manera cuando están sanos.

Pero el hombre culto adoptó métodos antinaturales de vida y perdió su derecho nativo.

Conviene advertir que la respiración completa no consiste necesariamente en llenar por completo los pulmones en cada inhalación.

Se puede inhalar la cantidad habitual de aire usando el método de respiración completa y distribuirlo en todas las partes de los pulmones, sea su cantidad mayor o menor.

Pero debieran practicarse una serie de respiraciones completas varias veces cada día y siempre que se depare ocasión, con objeto de conservar ordenadamente y en buenas condiciones el organismo.

El sencillo ejercicio siguiente dividido en tres movimientos dará idea

de lo que es y cómo funciona la respiración completa:

I. 1º De pie o sentado, con el busto en posición vertical y respirando por las fosas nasales, se inhala firmemente llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtiene poniendo en juego el diafragma, que al descender ejerce una leve presión sobre los órganos abdominales y empuja la pared frontal del abdomen.

2º Se llena la región media de los pulmones, levantando las costillas inferiores, esternón y pecho.

3º Se llena la parte alta de los pulmones, adelantando la superior del pecho, levantando éste con las costillas

superiores.

4° La parte inferior del abdomen se contraerá ligeramente y prestará apoyo a los pulmones, así como también ayuda a llenar su parte superior.

A primera lectura podrá parecer que este movimiento consiste en cuatro tiempos distintos.

Sin embargo, no es ésta la idea exacta. La inhalación es continua y toda la cavidad torácica desde el diafragma hasta el vértice del pecho, en la región clavicular, se dilata con movimiento uní—forme.

Deben evitarse las inhalaciones bruscas, y esforzarse por obtener una acción regular y continua.

La práctica dominará pronto la tendencia a dividir la inhalación en cuatro tiempos y dará por resultado una respiración continua y uniforme.

Bastarán pocos ensayos para que se pueda completar la inhalación en un par de segundos.

II. Retener la respiración algunos segundos.

II. Exhalar muy despacio manteniendo el pecho en posición firme, entrando un poco el abdomen y elevándolo lentamente a medida que el aire sale de los pulmones.

Una vez el aire completamente

exhalado, se relajan el pecho y el abdomen.

Un poco de práctica facilitará esta parte del ejercicio y una vez dominado, se ejecutará casi automáticamente el movimiento.

Se notará que por este método de respirar todos los órganos del aparato respiratorio entran en acción y todas las partes de los pulmones funcionan, incluso las más apartadas células de aire.

La cavidad torácica se expande en todas direcciones.

Se observará también que la respiración completa es en realidad una

combinación de las respiraciones baja, media y alta, que se suceden rápidamente en el orden indicado, de manera que constituyen una respiración uniforme, continua y completa.

Si se practica el ejercicio delante de un espejo de cuerpo entero, colocando ligeramente la mano sobre el abdomen, de modo que se puedan observar los movimientos, se comprenderá mucho mejor el mecanismo de la respiración completa.

Al fin de la inhalación conviene levantar de vez en cuando los hombros, que a su vez elevan las clavículas y permiten que el aire pase libremente al

pequeño lóbulo superior del pulmón derecho, donde a veces se origina la tuberculosis.

Basta esta consideración para comprender que si al hombre se le acostumbrara desde la infancia a la respiración completa, no tendríamos que lamentar el gran número de defunciones que, ocasionadas por las enfermedades del aparato respiratorio, delatan las estadísticas demográficas.

Al principio se encontrarán más o menos dificultades en dominar la respiración completa, pero se vencerán con un poco de práctica, y una vez dominada no se volverá jamás voluntariamente a los antiguos métodos.

IX

Efectos psicológicos de la respiración completa

Difícilmente se podrán ponderar lo bastante las ventajas de la práctica de la respiración completa.

Sin embargo, el estudiante que haya leído con atención las páginas precedentes apenas necesitará que se le señalen tales ventajas.

La práctica de la respiración completa inmuniza contra la tuberculosis

y otras afecciones pulmonares, y aleja hasta la posibilidad de contraer resfríos, bronquitis, etcétera.

La tisis consuntiva proviene principalmente de la disminución de vitalidad, por insuficiente inhalación de aire

La disminución de vitalidad deja al organismo indefenso contra los ataques de los gérmenes de la enfermedad.

La respiración incompleta mantiene inactiva una parte considerable de los pulmones, lo que ofrece así terreno abonado a los bacilos, que pronto lo invaden y estragan.

Un tejido pulmonar bueno y sano resistirá a los gérmenes, y la única

manera de tenerlo en tal estado es utilizar debidamente los pulmones.

Los tísicos tienen por lo común el pecho estrecho.

¿Qué significa esto? Sencillamente que han empleado hábitos impropios de respirar, y por tanto su pecho no pudo desarrollarse y ensancharse.

Quien practique la respiración completa tendrá un pecho amplio y bien desarrollado.

El de pecho estrecho podrá darle proporciones normales con sólo adoptar este método de respirar que le ha de ensanchar la cavidad torácica si aprecia su vida.

Cuando se está expuesto a contraer

resfríos pueden evitarse muchas veces, practicando vigorosamente unas cuantas respiraciones completas.

Cuando se siente frío basta respirar con vigor algunos minutos para que el cuerpo entre en calor.

Muchos resfríos pueden curarse por la respiración completa y la abstención parcial de alimentos durante un día.

La calidad de la sangre depende en gran parte de su debida oxigenación en los pulmones, y si esta oxigenación es incompleta, la sangre se empobrece, se carga de toda clase de impurezas, el sistema sufre por falta de nutrición y se envenena a causa de los productos de desperdicios no eliminados.

Como todo el cuerpo y cada órgano y cada parte dependen de la sangre para su nutrición, es evidente que una sangre impura producirá un efecto perjudicial en el sistema.

El remedio es sencillo: practíquese la respiración completa yogui.

El estómago y otros órganos del aparato digestivo sufren mucho con la respiración imperfecta.

No solamente se nutren mal a causa de la falta de oxígeno, sino que como el alimento debe absorber oxígeno de la sangre antes de poderse digerir y asimilar, es fácil que la digestión y la asimilación se menoscaben por una defectuosa respiración.

Y cuando la asimilación no es normal, el sistema recibe cada vez menos nutrición; se pierde el apetito, el vigor corporal decrece, la fuerza disminuye y el hombre declina y se avejenta. Todo por la respiración defectuosa.

El mismo sistema nervioso sufre con la respiración incompleta, y, por lo tanto, el cerebro, medula espinal, ganglios y aun los nervios, se tornan débiles e insuficientes instrumentos para generar, almacenar y transmitir las corrientes nerviosas cuando no los nutre suficientemente la sangre.

Otro aspecto del asunto es que las mismas corrientes nerviosas, o más bien

la fuerza que de ellas emana, disminuye por falta de respiración correcta.

Pero esto pertenece a otro aspecto de la cuestión, que trataremos más adelante, concretándonos por ahora a llamar la atención del lector sobre que el mecanismo nervioso es ineficaz instrumento para transmitir la fuerza nerviosa, cuando es impropia la respiración.

El efecto de los órganos de la generación sobre la salud general es demasiado conocido para que nos veamos obligados a tratarlo con extensión.

Pero valga decir que si los órganos de la generación están debilitados, el

sistema entero siente la acción refleja y sufre consecuentemente.

La respiración completa produce un ritmo que obedece a un plan de la Naturaleza para conservar dicha parte importante del sistema en condición normal.

Desde luego se notará que así se fortalecen y vitalizan las funciones de reproducción por acción simpática y refleja, tonificando y fortaleciendo todo el organismo fisiológico.

Con lo dicho no queremos decir que deban despertarse los instintos sexuales inferiores; lejos de esto.

Los yoguis aconsejan la continencia y castidad y han aprendido a dominar las

pasiones animales.

Pero el dominio sexual no significa debilidad sexual, y las enseñanzas yoguis dicen que el hombre o mujer cuyo organismo sexual es normal y sano, tendrá más fuerza de voluntad para regirse a sí mismo.

El yogui cree que mucha de la perversión de esta admirable parte del sistema proviene mayormente de una falta de salud normal, y que es más bien el resultado de estados morbosos que de las condiciones normales de dichos órganos.

Un examen algo detenido del asunto demostrará que las enseñanzas yoguis son exactas.

Este no es el momento oportuno de considerar el asunto detenidamente, y nos limitaremos a decir que los yoguis conocen que la energía sexual puede conservarla y utilizarla el hombre en el desarrollo de su cuerpo y de su mente, en lugar de disiparla imprudentemente en excesos, como muchos hacen por ignorancia. Por especial demanda daremos en este libro un ejercicio propio de los yoguis muy a propósito para conservar la energía sexual.

Pero sea que el estudiante desee o no adoptar las teorías yoguis de continencia y castidad, encontrará que la respiración completa hará más para restaurar la salud de esta parte del

sistema que cualquier otro método que pueda haber ensayado.

Entiéndase bien: queremos decir salud normal y no anormal desenvolvimiento.

El lujurioso encontrará que lo normal significa una disminución más bien que un aumento del deseo; mientras que en el hombre debilitado se aliviará la depresión que hasta entonces hubiese experimentado.

Para evitar equivocadas interpretaciones en este asunto, diremos que el ideal del yogui es tener un cuerpo robusto en todas sus partes, bajo el gobierno de una poderosa voluntad, animada de nobles aspiraciones.

En la práctica de la respiración completa el diafragma se contrae durante la inhalación y oprime levemente el hígado, estómago y otros órganos, y en combinación con el ritmo de los pulmones, actúa como suave masaje de estos órganos y estimula su actividad y normal funcionamiento.

Cada inhalación contribuye a este interno ejercicio y favorece la circulación normal en los órganos de nutrición y eliminación.

En la respiración alta y media los órganos no obtienen el beneficio resultante de este masaje interno.

El mundo occidental presta en estos momentos mucha atención a la cultura

física, lo que es muy conveniente.

Pero en su entusiasmo no debe olvidar que no todo se resume en el ejercicio de los músculos externos.

Los órganos internos necesitan también ejercicio, y el plan de la Naturaleza para este fin es la respiración completa, y el diafragma su principal instrumento.

Su rítmica acción hace vibrar los importantes órganos de la nutrición y eliminación. Los estimula como por un masaje, y cada inhalación y exhalación aumenta en ellos el riego sanguíneo, tonificando al organismo en general todo órgano o parte del cuerpo que no se ejercite se atrofia gradualmente y deja

de funcionar con la normalidad requerida por la cabal salud.

La falta de ejercicio interno resultante de la acción diafragmática es causa de la enfermedad de los órganos.

La respiración completa determina a la vez el movimiento propio del diafragma y ejercita la parte media y superior del pecho.

Es en verdad de acción completa.

Desde el punto de vista de la fisiología occidental sin tener en cuenta la ciencia y filosofía orientales, el método yogui de la respiración completa es de vital importancia para todo el que quiera gozar de salud y conservarla.

Su misma sencillez impide a miles

de personas examinarla seriamente, mientras que gastan fortunas en busca de salud por medio de complicados y costosos tratamientos.

La salud llama a sus puertas y ellos no responden.

Verdaderamente, la piedra que los constructores rechazan es la angular del Templo de la Salud.

X

Fragmentos de las enseñanzas yoguis

Vamos a indicar tres modalidades de respiración, muy usuales entre los yoguis. La primera es la conocidísima respiración purificadora, a la que se atribuye particularmente la gran resistencia pulmonar poseída por los yoguis.

Habitualmente terminan cada ejercicio de respiración con esta respiración purificadora, y hemos

seguido el mismo plan en este libro.

Señalamos también el ejercido vitalizador de los nervios, transmitido durante siglos de generación en generación de yoguis sin que jamás lo hayan logrado perfeccionar los profesores occidentales de cultura física, aun cuando algunos de ellos lo hayan tomado prestado de los instructores de Yoga.

Terminaremos el capítulo con la respiración vocal, a la que deben en gran parte su melodiosa, vibrante y hermosa voz los yoguis orientales.

Estamos convencidos de que aun cuando este libro no contuviese nada más que estos tres ejercicios, sería de

incalculable valor para el estudiante occidental.

Aceptadlos como un don de vuestros hermanos de Oriente y ponedlos en práctica.

Respiración purificadora

Los yoguis tienen un peculiar procedimiento de respirar que practican cuando necesitan ventilar y limpiar los pulmones,

Terminan muchos de sus otros ejercicios respiratorios con esta respiración, y, como hemos dicho, nosotros seguimos la misma norma en este libro.

La respiración purificadora ventila y limpia los pulmones, estimula las células, tonifica los órganos respiratorios y contribuye a mantener un buen estado general de salud, y refrigera además todo el sistema entero.

Los oradores, cantantes y cuantos por su profesión hayan de usar mucho de la voz podrán valerse de este procedimiento respiratorio para descanso de sus fatigados órganos respiratorios.

1º Inhalar una respiración completa.

2º Retener el aire unos cuantos segundos.

3º Poner los labios en actitud de

silbar (pero sin hinchar las mejillas) y exhalar con vigor considerable un poco de aire a través de la abertura labial.

Retener un momento el restante aire almacenado y exhalarlo en cortas porciones hasta que se exhale completamente.

Debe recordarse que se ha de exhalar el aire con bastante fuerza.

Se notará que esta respiración es muy reparadora cuando se está cansado o abrumado por la fatiga y un ensayo convencerá al estudiante de su eficacia.

Como este ejercicio se efectúa al terminar muchos otros de los que

señalamos en esta obra, se ha de comprender y practicar perfectamente hasta realizarlo fácilmente y con naturalidad.

Respiración vitalizadora de los nervios

En mucha estima tienen este ejercicio los yoguis y entre los conocidos por el hombre lo consideran como uno de los que más poderosamente estimulan y vigorizan los nervios.

Su objeto es tonificar el sistema nervioso, desarrollar su fuerza, energía y vitalidad.

Este ejercicio estimula importantes centros nerviosos, que a su vez influyen

en todo el sistema nervioso y acrecientan su energía de suerte que transmiten mayor cantidad de flujo nervioso a todas las partes del cuerpo.

1° De pie y con el cuerpo erguido.

2° Inhalar una respiración completa y retenerla.

3° Extender los brazos hacia adelante, algo flojos, con sólo la fuerza necesaria para mantenerlos en tal posición.

4° Acercar lentamente las manos a los hombros, contrayendo gradualmente los músculos y comunicándoles fuerza, de manera que cuando los puños lleguen a los hombros estén tan fuertemente

cerrados como para producir un movimiento de trepidación.

5° Conservando los músculos rígidos, volver los puños lentamente a la posición anterior, y manteniendo el estado de tensión atraíganse rápidamente, repitiendo los movimientos varias veces.

6° Exhalar vigorosamente por la boca.

7° Practicar la respiración purificadora.

La eficacia de este ejercicio depende principalmente de la rapidez en retirar los puños, de la tensión de los músculos y sobre todo de que la

inhalación sea completa.

Es necesario ensayar este ejercicio para poderlo apreciar.

Es un vigorizador sin igual.

Respiración vocal

Los yoguis emplean una modalidad de respiración para el desarrollo de la VOZ.

Se distinguen por su voz admirable, fuerte, suave, clara y de gran potencia.

Han practicado esta particular modalidad de ejercicio respiratorio y obtenido por resultado que su voz sea suave, magnífica y flexible, comunicándole su indescriptible cualidad flotante y de gran poder.

El ejercicio que a continuación describimos dará con el tiempo las propiedades que acabamos de mencionar o sea la voz yogui al estudiante y a todo aquel que perseverantemente lo practique.

Se comprende naturalmente que esta modalidad de respiración debe emplearse como ejercicio ocasional y no como método regular de respiración.

1º Inhalar una respiración completa muy lenta y continua por las fosas nasales, durante el mayor tiempo posible.

2º Retener la inhalación unos cuantos segundos.

3° Expeler el aire con un vigoroso soplo por la boca.

4° Dar descanso a los pulmones por medio de la respiración purificadora.

Sin profundizar en las teorías yoguis acerca de la producción del sonido vocal, diremos que la experiencia enseña que el timbre, calidad y potencia de la voz no sólo dependen de los órganos vocales de la garganta, sino también de los músculos faciales.

Hay hombres de anchuroso pecho cuya voz es débil, mientras que otros de pecho relativamente estrecho emiten tonos de una fuerza y calidad sorprendentes.

He aquí un experimento interesante que merece la pena probarse:

Colocaos frente a un espejo, con los labios en posición de silbar; silbad y observad la forma de vuestra boca y la expresión general del semblante.

Luego cantad o hablad como lo hacéis habitualmente y ved la diferencia. Entonces, volved a silbar por algunos segundos; y sin cambiar la posición de vuestros labios y semblantes cantad unas pocas notas y apreciaréis cuán vibrante, sonoro, claro y hermoso es el tono de la VOZ.

XI

Siete ejercicios yoguis de desenvolvimiento

Los siete siguientes ejercicios los emplean preferentemente los yoguis para fortalecer los pulmones, músculos, ligamentos, alveolos pulmonares, etcétera.

Son muy sencillos, pero maravillosamente eficaces.

Que su sencillez no disminuya el interés que merecen, pues son el

resultado de cuidadosos experimentos por parte de los yoguis y la esencia de numerosos ejercicios muy complicados, de cuyos pormenores hemos prescindido.

1º Respiración retenida

Es muy importante ejercicio que propende a fortalecer y desarrollar los músculos respiratorios, así como los pulmones, y su frecuente práctica propenderá también a ensanchar el pecho.

Los yoguis han observado que no sólo para los órganos respiratorios, sino también para los de nutrición, sistema

nervioso y hasta para la misma sangre es muy útil retener ocasionalmente la respiración, después de llenos los pulmones con una respiración completa.

Han comprobado que la suspensión ocasional de la respiración favorece la purificación del aire que ha quedado en los pulmones provenientes de las inhalaciones anteriores, y oxigena más completamente la sangre.

Saben también que la respiración así retenida reúne todos los desperdicios, y que cuando se exhala el anhídrido carbónico con el vapor de agua entrañan los desechos y quedan limpios los pulmones de la misma manera que un purgante eficaz y no muy drástico limpia

los intestinos.

Los yoguis recomiendan este ejercicio en diversos trastornos del estómago, hígado y sangre.

Sostienen también que con frecuencia cura el mal aliento, procedente muchas veces de pulmones mal ventilados.

Recomendamos a los estudiantes presten mucha atención a este ejercicio, porque es valiosísimo.

Las siguientes instrucciones darán clara idea de la manera de practicarlo:

- 1° De pie y con el cuerpo erguido.
- 2° Inhalar una respiración completa.
- 3° Retener el aire tanto tiempo como

sea posible, pero sin violencia.

4° Exhalar vigorosamente por la boca.

5° Practicar la respiración purificadora.

Al principio sólo se puede retener la respiración breves instantes, pero con un poco de práctica será cada vez más fácil y duradera la retención.

Puede tenerse un reloj a la vista para apreciar los resultados que se vayan obteniendo.

2° Estimulación de las células pulmonares

El objeto de este ejercicio es estimular las células de aire o alveolos de los pulmones, pero los principiantes no deben practicarlo con exceso ni con demasiado vigor.

Puede producir al principio un poco de mareo que se disipará suspendiendo el ejercicio y dando un corto paseo.

1° De pie y con el cuerpo erguido y manos en los costados.

2° Inhalar muy despacio y gradualmente.

3° Mientras se inhala, golpear suavemente el pecho con la punta de los dedos, recorriéndolo continuamente en toda su extensión.

4° Cuando los pulmones estén llenos se retiene la respiración y se golpea el pecho con las palmas de las manos.

5° Practicar la respiración purificadora.

Este ejercicio estimula y tonifica todo el organismo y es una práctica yogui muy conocida. Muchas células de aire de los pulmones pierden su actividad a causa de una respiración incompleta y a menudo casi llegan a atrofiarse.

Quien haya respirado incompletamente durante varios años, no encontrará fácil poner en actividad inmediatamente por la respiración

completa las inactivas células de aire, pero este ejercicio le ayudará eficazmente a conseguir el apetecido resultado.

Merece que se le estudie y practique.

3° Dilatación de las costillas

Hemos explicado que las costillas están fijas por cartílagos que admiten considerable dilatación.

En la respiración normal las costillas desempeñan un papel importante y conviene darles ocasionalmente un poco de ejercicio especial para conservar su elasticidad.

La costumbre que tienen muchos occidentales de estar de pie o sentados en posturas forzadas, puede menoscabar la elasticidad de las costillas.

Este ejercicio es muy eficaz para evitar y combatir tal efecto:

1° De pie y con el cuerpo erguido.

2° Colocar las manos en cada lado del cuerpo, debajo y tan cerca de los sobacos como sea posible, con los dedos pulgares dirigidos hacia la espalda, las palmas sobre los costados del pecho y los dedos sobre su frente.

3° Inhalar una respiración completa.

4° Retener *el* aire por corto tiempo.

5° Después se comprimen

suavemente los lados y se exhala al mismo tiempo.

6° Practicar la respiración purificadora.

Este ejercicio debe practicarse moderada y precavidamente.

4° Expansión del pecho

El pecho está muy expuesto a deprimirse a causa de la inclinación del cuerpo hacia adelante y hacia abajo a que obliga la ordinaria labor de la mayoría de profesiones sedentarias. Este ejercicio es muy eficaz para restablecer las condiciones naturales y obtener la normal y saludable expansión del pecho:

1° De pie y con el cuerpo erguido.

2° Inhalar una respiración completa.

3° Retener el aire.

4° Extender los brazos hacia adelante, con los puños cerrados y al nivel de los hombros.

5° Llevar los puños vigorosamente hacia afuera hasta que formen línea recta con los hombros.

6° Después volver a la 4.^a posición y de ésta a la 5.^a Se repite varias veces.

7° Exhalar vigorosamente por la boca.

8° Practicar la respiración purificadora.

Hágase este ejercicio con prudencia,

evitando toda exageración.

5° Ejercicio en marcha

1° Caminar con paso medido, la cabeza alta, la barba entrada ligeramente y los hombros atrás.

2° Inhalar una respiración completa contando mentalmente hasta ocho, un número a cada paso, y haciendo que la inhalación dure el tiempo invertido en los ocho pasos.

3° Exhalar lentamente por las fosas nasales, contando como anteriormente hasta ocho, un número a cada paso.

4° Descansar entre respiraciones sin detener la marcha, contando hasta ocho,

un número por paso.

5° Repetir hasta notar cansancio. Entonces, descansar un momento y reanudar el ejercicio cuando plazca.

Se efectúa varias veces al día.

Algunos yoguis modifican este ejercicio, reteniendo la respiración mientras cuentan 1, 2, 3, 4, y exhalando después, contando 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Puede seguirse el procedimiento que más agrade

6° Ejercicio matinal

1° De pie, con el cuerpo erguido y en actitud militar, cabeza alta, la vista al

frente, hombros atrás, rodillas firmes y manos en los costados.

2° Levantar lentamente el cuerpo sobre las puntas de los pies, inhalando una respiración completa, lenta y vigorosamente.

3° Retener la respiración algunos segundos, conservando la misma posición.

4° Bajar lentamente a la primera posición, exhalando despacio al mismo tiempo el aire por las fosas nasales.

5° Practicar la respiración purificadora.

6° Repetir varias veces el ejercicio empleando alternativamente la pierna derecha o la izquierda.

7° Para estimular la circulación

1° De pie y con el cuerpo erguido.

2° Inhalar una respiración completa y retenerla.

3° Inclinarsse ligeramente hacia adelante y agarrar un bastón con energía y firmeza, poniendo gradualmente toda la fuerza en apretar el bastón.

4° Dejar de oprimir el bastón, volver a la primera posición y exhalar lentamente.

5° Repetir varias veces.

6° Terminar con la respiración purificadora.

Este ejercicio puede verificarse sin

emplear materialmente el bastón, con sólo la fuerza de voluntad para ejercer la presión en un bastón imaginario, pues lo importante es el esfuerzo.

Los yoguis practican predilectamente este ejercicio para activar la circulación, conduciendo la sangre arterial a las extremidades y retomando la sangre venosa al corazón y a los pulmones, para que reciban el oxígeno inhalado con el aire y cumpla debidamente sus purificadores efectos.

En casos de circulación defectuosa, no hay bastante sangre en los pulmones para absorber todo el oxígeno inhalado, y el organismo no obtiene todo el provecho posible de la respiración

mejorada.

Particularmente en estos casos, conviene practicar este ejercicio ocasionalmente, acompañado de la respiración completa.

XII

Siete ejercicios menores

En este capítulo describiremos siete ejercicios menores de la respiración yogui, sin denominación especial distintos e independientes unos de otros y con diferente finalidad.

Cada cual hallará que algunos de estos ejercicios se adaptan mejor a las necesidades especiales de su caso particular

Aunque los hemos denominado

ejercicios menores, son muy útiles y valiosos, pues de lo contrario no los indicaríamos.

Constituyen un curso abreviado de cultura física y desenvolvimiento pulmonar, y podrían fácilmente tratarse con mayor extensión en una monografía.

Tiene naturalmente un valor complementario porque la respiración yogui forma parte de cada ejercicio.

No hay que omitirlos a causa de que los llamamos menores, porque algunos de estos ejercicios pueden ser precisamente los que se necesiten.

Hágase la prueba y decida cada uno por sí mismo.

Ejercicio I

1° A pie firme y con las manos en los costados

2° Inhalar una respiración completa.

3° Levantar los brazos lentamente, manteniéndolos rígidos baste juntar las manos por encima de la cabeza.

4° Retener la respiración unos cuantos segundos, permaneciendo con las manos en la posición anterior.

5° Bajar las manos lentamente a los costados, exhalando despacio al mismo tiempo.

6° Practicar la respiración purificadora.

Ejercicio II

1° A pie firme, con los brazos extendidos hacia el frente.

2° Inhalar una respiración completa y retenerla.

3° Llevar los brazos horizontalmente hacia atrás hasta donde sea posible; volver a la primera posición; y repetir varias veces estos movimientos, reteniendo entretanto la respiración.

4° Exhalar vigorosamente por la boca.

5° Practicar la respiración purificadora.

Ejercicio III

1° A pie firme, con los brazos extendidos hacia el frente.

2° Inhalar una respiración completa.

3° Hacer un movimiento circular con los brazos hacia atrás unas cuantas veces y el mismo movimiento invertido otras tantas reteniendo entretanto la respiración.

Se puede variar este movimiento alternando la rotación como las aspas de un molino de viento.

4° Exhalar vigorosamente por la boca.

5° Practicar la respiración purificadora.

Ejercicio IV

1° Acostado boca abajo con las manos en los costados y las palmas apoyadas en el suelo.

2° Inhalar una respiración completa y retenerla.

3° Con el cuerpo rígido, levantarse con apoyo de los brazos, hasta gravitar todo el peso del cuerpo sobre las manos y las puntas de los pies como si se anduviera a gatas.

4° Volver a la primera posición. Repetir varias veces el movimiento.

5° Exhalar vigorosamente por la boca.

6° Practicar la respiración purificadora.

Ejercicio V

1° A pie firme, con las palmas de las manos apoyadas en la pared.

2° Inhalar una respiración completa y retenerla.

3° Aproximar el pecho hasta la pared, descansando el peso del cuerpo sobre las manos.

4° Retirar el cuerpo hacia atrás, con la sola fuerza muscular de los brazos, manteniendo el cuerpo rígido.

5° Exhalar vigorosamente por la boca.

6° Practicar la respiración purificadora.

Ejercido VI

1° A pie firme, con los brazos en jarras, es decir, con las manos apoyadas en la cintura y los codos hada afuera.

2° Inhalar una respiración completa y retenerla.

3° Mantener las piernas y caderas rígidas e inclinar el busto muy hada adelante, como si se saludara, y al mismo tiempo exhalar lentamente.

4° Volver a la primera posición y hacer otra respiración completa.

5° Doblarse hacia atrás, exhalando lentamente.

6° Volver a la primera posición, haciendo una respiración completa.

7° Inclinar el tronco hacia un lado, exhalando lentamente.

Se varía d movimiento inclinándose a la derecha y a la izquierda.

8° Practicar la respiración purificadora.

Ejercicio VII

1° A pie firme, o sentado, con el busto erguido y recta la columna vertebral.

2° Hacer una respiración completa, pero en vez de en corriente fija y continua, inhalar en cortas, rápidas y frecuentes intermitencias, como si se aspiraran sales aromáticas o amoníacos

y no se quisiera absorber una cantidad excesiva. No exhalar ninguna de estas cortas inhalaciones, sino ir las acumulando hasta que llenen por completo el espacio pulmonar.

3° Retener la inhalación durante unos segundos.

4° Exhalar por las fosas nasales en larga y reposada espiración.

5° Practicar la respiración purificadora.

XIII

Vibración y respiración rítmica

Todo está en vibración. Desde el ínfimo electrón hasta el más ingente sol, todo vibra.

Nada hay en absoluto reposo en la Naturaleza y un átomo sin vibración destruiría el Universo.

En incesante vibración se cumple la obra universal.

La materia está constantemente modelada por la energía en

innumerables formas y variedades sin número, y sin embargo, ni las formas ni las variedades son permanentes.

Principian a cambiar desde el momento en que aparecen.

De ellas surgen formas innumerables que a su vez cambian también y dan nacimiento a otras nuevas, y así en continua sucesión infinita.

Nada es permanente en el mundo de las formas, y no obstante, la única Realidad es inmutable.

Las formas no son más que apariencias; van y vienen, pero la Realidad es eterna e invariable.

Los átomos del cuerpo humano están en constante vibración y cambian

incesantemente.

En pocos meses cambia casi por completo la materia constitutiva del cuerpo, y apenas si un átomo de los que ahora forman nuestro cuerpo se encontrará en él dentro de algunos meses.

Vibración, constante vibración.

Cambio, constante cambio.

En toda vibración hay cierto ritmo.

El ritmo compenetra el Universo.

El movimiento de los planetas alrededor del Sol; el flujo y reflujo del océano; el latido del corazón; todo obedece a leyes rítmicas.

Los rayos del Sol llegan hasta nosotros y cae la lluvia en virtud de la

misma ley.

Todo crecimiento es una manifestación de esta ley.

Todo movimiento es una actuación de la Ley del ritmo.

Nuestros cuerpos están tan sujetos a las leyes rítmicas como el planeta en su revolución alrededor del Sol.

Gran parte del aspecto esotérico de la Ciencia Yogui de la Respiración está basada sobre este conocido principio de la Naturaleza.

Utilizando inteligentemente el ritmo del cuerpo, puede el yogui absorber gran cantidad de prana y producir con ella los apetecidos resultados.

Trataremos de esto con mayor

detención más adelante.

El cuerpo que ocupamos puede compararse a un pequeño brazo de mar que penetra en la tierra, y aunque aparenta obedecer a leyes propias, realmente está subordinado al flujo y reflujo de las mareas del océano.

El gran mar de la vida avanza y retrocede, se eleva y descende; y nosotros respondemos a su ritmo y vibración.

En condiciones normales recibimos la vibración y el ritmo del gran océano de la vida y respondemos a su influjo.

Pero cuando la entrada del brazo de mar está obstruida con escombros, nos vemos privados de recibir los impulsos

del Océano— Madre y la discordia se manifiesta en nosotros.

Habréis oído decir que si en incesante repetición rítmica se pulsara una nota de violín, pondría en actividad una serie de vibra— dones que con el tiempo destruirían un puente.

El mismo resultado amenaza cuando un regimiento de soldados cruza un puente, y en tales ocasiones se da siempre la orden de romper el paso para evitar que la vibración produzca una catástrofe destruyendo el puente y el regimiento.

Estas manifestaciones del movimiento rítmico darán una idea del efecto de la respiración rítmica en el

cuerpo.

Todo el organismo recibe las vibraciones y llega a ponerse en armonía con la voluntad determinante del movimiento rítmico de los pulmones, y mientras dure tan completa armonía responderá fácilmente el cuerpo a las órdenes de la voluntad.

Con el cuerpo así en acorde perfecto el yogui no encuentra dificultad para activar la circulación en cualquier parte del cuerpo por mandato de la voluntad, o dirigir una corriente mayor de la fuerza nerviosa a cualquier órgano para estimularlo y fortalecerlo de la misma manera, por la respiración rítmica se pone el yogui al unísono y es capaz de

absorber gran cantidad de prana que queda a disposición de su voluntad.

Puede emplearla y la emplea como vehículo para transmitir pensamientos a otras personas y atraer hacia él a cuantos cuyos pensamientos están sintonizados con la misma vibración.

Los fenómenos de la telepatía, transmisión del pensamiento, curación mental, hipnotismo, etc, conocidos desde hace siglos por los yoguis, pero que hoy día despiertan vivo interés en el mundo occidental, pueden intensificarse si quien emite el pensamiento respira antes rítmicamente.

La respiración rítmica aumenta en muchos cientos por dentro la eficacia de

la influencia mental, magnética, etcétera.

Lo que principalmente debe intervenir en la respiración rítmica es la imagen mental del ritmo.

Quienes conozcan algo de música tendrán idea de la medida de los tiempos. Los legos en el divino arte podrán adquirir la noción del ritmo observando la marcha de un regimiento en columna de honor.

Los yoguis fundan la medida de su tiempo rítmico en una unidad correspondiente al número de latidos de su corazón en determinado tiempo.

El latido del corazón varía en las diferentes personas, y la unidad del latido de cada persona le servirá de

módulo rítmico en la respiración rítmica.

Obsérvese cada uno el latido normal del corazón poniendo los dedos sobre el pulso y entonces cuente 1, 2. 3. 4. 5. 6. 1, 2. 3. 4. 5. 6, hasta que el ritmo llegue a quedar bien fijo en la mente.

Un poco de práctica fijará el ritmo de modo que se pueda reproducir fácilmente.

El principiante inhala generalmente durante seis pulsaciones aproximadamente, pero con la práctica será capaz de aumentar mucho esta cifra.

La regla yogui para la respiración rítmica es que las unidades de inhalación y exhalación deben ser las

mismas, mientras que las de retención y entre respiraciones deben ser la mitad del número empleado en la inhalación y exhalación.

El siguiente ejercicio de respiración rítmica se ha de dominar completamente, pues forma la base de muchos otros que describiremos más adelante.

1° Sentado, con el busto erguido, en una postura cómoda de manera que el pecho, cuello y cabeza estén tan cerca de la línea recta como sea posible, con los hombros echados atrás y las manos descansando cómodamente sobre las rodillas.

En esta posición el peso del cuerpo lo soportan en gran parte las costillas y

puede mantenerse la posición cómodamente.

El yogui ha observado que no se pueden obtener los mejores efectos de la respiración rítmica cuando el pecho está contraído y el abdomen saliente.

2° Inhalar con lentitud una respiración completa, contando seis pulsaciones.

3° Retener contando tres pulsaciones.

4° Exhalar lentamente por la nariz, contando seis pulsaciones.

5° Contar tres pulsaciones entre respiraciones.

6° Repetir el ejercicio varias veces, pero evitando al principio la fatiga.

7° Antes de terminar el ejercicio, practíquese la respiración purificadora, que descansará y limpiará los pulmones.

Después de un poco de práctica se podrá aumentar la duración de las inhalaciones y exhalaciones hasta que transcurran quince pulsaciones.

En este aumento hay que recordar que las unidades para retención y entre respiraciones deben ser la mitad de las unidades para la inhalación y exhalación.

No hay que exagerar el esfuerzo para aumentar la duración de la respiración, pero sí poner tanta atención como sea posible para adquirir el ritmo, que es más importante que la extensión de la

respiración.

Practíquese y ensáyese hasta adquirir el compás del movimiento y se note casi el ritmo de la moción vibratoria como si el cuerpo fuese un sintonizado instrumento.

Requerirá este ejercicio un poco de práctica y perseverancia, pero la satisfacción que se experimenta por el progreso obtenido hará fácil la tarea.

El yogui es el hombre más paciente y perseverante del mundo y sus magnas conquistas provienen en gran parte de la posesión de estas cualidades.

Todos pueden adquirirlas sin más que emplear perseverantemente la fuerza de su voluntad.

XIV

Fenómenos de la respiración psíquica

Excepto las instrucciones sobre la respiración rítmica, la mayo— iría de los ejercicios descritos hasta ahora se relacionan con el esfuerzo en el plano físico, que además de su gran importancia propia lo consideran también los yoguis a propósito para dar una base sustancial a los esfuerzos en los planos psíquico y espiritual.

Sin embargo, no se debe prescindir

del aspecto físico del asunto o juzgarlo de poco valor, sino recordar que el cuerpo sano es indispensable requisito de la mente sana, y también que el cuerpo es el templo del Ego, la lámpara en que arde la luz del Espíritu. Todo conviene en su lugar y todas las cosas tienen su lugar.

Hombre completamente evolucionado es el conocedor del cuerpo, la mente y el espíritu, y les da el lugar correspondiente

Descuidar alguno de ellos es un error que debe rectificarse tarde o temprano, una deuda que debe pagarse con crecidos intereses.

Trataremos ahora del aspecto

psíquico de la ciencia yogui de la respiración, en forma de una serie de ejercicios, con su correspondiente explicación.

Notaréis que cada ejercicio de respiración rítmica va acompañado de la recomendación de *dirigir el pensamiento* hacia el apetecido resultado.

Esta actitud mental abre a la voluntad un camino libre de obstáculos sobre el que ejerce su fuerza.

No podemos en esta obra profundizar el tema del poder de la voluntad y además debemos presumir que el lector tiene de algo algún conocimiento.

Si así no fuera, la misma práctica de los ejercicios le dará un conocimiento mucho más claro que cualquier suma de enseñanzas teóricas, pues como dice el antiguo proverbio indio: «El que prueba un grano de semilla de mostaza conoce mejor su sabor que quien ve un elefante cargado de ella.»

I. Instrucciones generales para la respiración psíquica

La base de la respiración psíquica es la respiración rítmica, sobre la que hemos dado instrucciones en el último capítulo.

En los ejercicios que siguen, a fin de

evitar repeticiones inútiles, diremos simplemente *respirar rítmicamente* y añadiremos la instrucción para el ejercicio de la fuerza psíquica o poder de la voluntad dirigido y operante de conformidad con las vibraciones de la respiración rítmica.

Después de algo de práctica se notará que no hay necesidad de contar después de la primera respiración rítmica, pues la mente habrá adquirido la idea del tiempo y del ritmo y se podrá respirar rítmicamente, casi automáticamente.

Así quedará la mente despejada para la proyección de las vibraciones psíquicas bajo la dirección de la

voluntad.

En el ejercicio siguiente daremos instrucciones respecto a la actuación de la voluntad.

II. Distribución del prana

Acostado, tendido en el suelo o en la cama, sin tensión muscular, descansando ligeramente las manos sobre el plexo solar (sobre la boca del estómago, donde principian a separarse las costillas) respirar rítmicamente.

Después de completamente establecido el ritmo, *querer* que cada inhalación extraiga mayor cantidad de prana o energía vital del depósito

universal la que recibirá el sistema nervioso y alma' cenará el plexo solar.

A cada inhalación, *quírase* que el prana o energía vital se distribuya por todo el cuerpo, y llegue a los órganos, músculos, nervios, arterias, venas, células y átomos, desde lo alto de la cabeza hasta la planta de los pies para que vigorice, fortalezca y estimule el sistema nervioso, enviando energía, fuerza y vigor a todo el organismo.

Mientras se ejerce la voluntad, procúrese formar una imagen mental de la corriente precipitada de prana que se interna por los pulmones, que instantáneamente la recibe el plexo solar, para que el esfuerzo de la

inspiración la lleve a todas las partes del sistema hasta las puntas de los dedos de manos y pies.

No es necesario esforzar la voluntad.

Basta la simple orden de lo que se desea producir y la representación mental de ello. La orden severa con la imagen mental es mucho más eficaz que el deseo violento, que disipa inútilmente la energía.

El mencionado ejercicio es utilísimo, pues restaura y vigoriza el sistema nervioso y produce una sensación de tranquilidad en todo el cuerpo.

Es especialmente beneficioso cuando uno está cansado o falto de

energía.

III. Alivio del dolor

Acostado o sentado y erguido, respirar rítmicamente, manteniendo el pensamiento de que se inhala prana.

Luego, al espirar, envíese el prana a la parte dolorida, para restablecer la circulación y la corriente nerviosa.

En seguida inhálese más prana, con el propósito de expulsar la condición penosa, y al exhalar, sosténgase el pensamiento de que desaparece el dolor.

Alternar los dos mencionados mandatos mentales.

Una exhalación estimula la parte

dolorida y la otra expulsa el dolor.

Obsérvese esto durante siete respiraciones, practíquese en seguida la respiración purificadora y tómese luego un momento de descanso.

Continúese practicando hasta notar alivio, que no tardará mucho.

Se echará de ver que muchos dolores se calman antes de terminar las siete respiraciones.

Si se coloca la mano sobre la parte dolorida, se pueden obtener más rápidos resultados.

En este caso, enviar la corriente de prana a lo largo del brazo hasta la parte enferma.

IV. Régimen de la circulación

Acostado o sentado, con el busto erguido, respirar rítmicamente y con las espiraciones dirigir la circulación hacia la parte que se desee y que puede estar afectada por deficiente riego sanguíneo.

Es eficaz en los casos de frío en los pies y en los de dolor de cabeza.

En el primer caso la sangre enviada hacia abajo calienta los pies, y en el segundo alivia el cerebro de excesiva presión.

En el caso de dolor de cabeza, procúrese primero calmar el dolor y después envíese la sangre hacia abajo.

Con frecuencia se nota sensación de

calor en las piernas a medida que la sangre desdende.

La circulación está en gran parte bajo el dominio de la voluntad, y la respiración rítmica facilita la tarea.

V. Autocuración

Acostado, en posición de abandono y relajados los músculos, respirar rítmicamente y *querer* inhalar gran cantidad de prana.

Luego con la exhalación envíese el prana a la parte afectada, con el propósito de estimularla.

Variar ocasionalmente la exhalación con la orden mental de que desaparezca la morbosidad. Empléense las manos en

este ejercicio, pasándolas por el cuerpo hacia abajo, desde la cabeza hasta la parte enferma.

Al usar las manos para la curación, manténgase siempre la imagen mental de que el prana fluye a lo largo del brazo, y por la punta de los dedos penetra en el cuerpo hasta la parte afectada y la cura.

Naturalmente, sólo podemos dar instrucciones generales sin tratar en pormenores sobre las diversas enfermedades. Sin embargo, con un poco de práctica de este ejercicio, ligeramente modificado para adaptarlo a las condiciones del caso, producirá sorprendentes resultados.

Algunos yoguis siguen el

procedimiento de colocar ambas manos sobre la parte afectada y entonces respiran rítmicamente, manteniendo la imagen mental de que realmente están acumulando prana en el órgano y parte enferma, estimulándola y desalojando las condiciones morbosas, lo mismo que sí de un balde se bombeara agua sucia para expulsarla y llenarlo de agua clara.

Este método es muy eficaz si la imagen mental del bombeo se mantiene con claridad, representando la inhalación la elevación de la manija y la espiración el bombeo.

VI. Curando a otros

No podemos ocuparnos detalladamente de en este libro del tratamiento psíquico de las enfermedades por medio del prana pues sería ajeno a su propósito, pero podemos dar instrucciones claras y sencillas que capaciten para curar a los demás. El principio esencial que debe tenerse en cuenta es que mediante la respiración rítmica y el pensamiento gobernado se puede absorber considerable cantidad de prana y transmitirla al organismo de otra persona, estimulando los órganos debilitados, para eliminar su morbosa condición y restituirles la salud.

Se debe aprender primero a forjar

con claridad la imagen mental de la condición deseada, de manera que se note el influjo del prana que circula a lo largo de los brazos y por las puntas de los dedos hasta llegar al cuerpo del paciente.

Respirar rítmicamente unas cuantas veces hasta que el ritmo esté perfectamente establecido; se colocan entonces las manos sobre el cuerpo del paciente dejándolas descansar ligeramente sobre la parte afectada siguiendo el procedimiento de *bombear* descrito en el ejercicio precedente, se llena completamente de prana al enfermo hasta eliminar la condición morbosa.

A cortos intervalos se deben levantar las manos y *sacudir* los dedos, como si se estuviese arrojando la enfermedad.

Conviene hacer este ademán de cuando en cuando así como también lavarse las manos después del tratamiento, pues sin esta precaución podrían adquirirse vestigios de la enfermedad del paciente

Practíquese también la respiración purificadora varias veces.

Mientras se opere, déjese que una corriente continua de prana bañe al paciente.

El operador es simplemente la bomba aspirante e impelente que

relaciona al enfermo con la provisión universal de prana, permitiéndole fluir por su intermedio.

No hay necesidad de obrar vigorosamente con las manos sino lo necesario para que el prana llegue libremente a las partes afectadas y restablezca la normalidad.

La respiración rítmica debe practicarse frecuentemente durante el tratamiento, con objeto de mantener el ritmo normal y permitir el libre paso del prana.

Es mejor colocar las manos sobre la piel desnuda, pero cuando esto no sea conveniente o posible, se pondrán sobre la ropa.

El método indicado puede variarse oportunamente por el de golpear suave y blandamente con las puntas de los dedos, ligeramente separados. Será como un calmante para el paciente

En casos crónicos conviene expresar las órdenes mentales por medio de palabras, tales como *salid, salid, o sé fuerte, sé fuerte* según los casos, pues las palabras ayudarán a ejercer la voluntad más eficaz y directamente.

Variense estas instrucciones según requieran las necesidades de cada caso, con intervención del discernimiento e inventiva del operador.

Exponemos los principios generales que pueden aplicarse de cien modos

diferentes.

Si las anteriores instrucciones, aunque aparentemente sencillas, se estudian y observan cuidadosamente, capacitarán a quien las practique para realizar cuanto los magnetizadores de mayor fama pueden llevar a cabo, aunque sus *sistemas* sean más o menos embarazosos y complicados.

Usan ignorantemente el prana y le llaman *magnetismo*.

Si combinarán la respiración rítmica con su tratamiento *magnético*, duplicarían su eficacia.

VII. Curación a distancia

El prana coloreado con el pensamiento del emisor puede proyectarse a personas ausentes que deseen recibirlo, efectuándose de este modo la acción curativa que dependerá de la intensidad del pensamiento. Tal es el secreto de la *curación a distancia*, de la que se ha hablado tanto estos últimos años en el mundo occidental.

El pensamiento del magnetizador emite y colorea el prana, lo proyecta con la velocidad del rayo hasta llegar al organismo psíquico del paciente.

Es invisible, y como las ondas hertzianas atraviesa cuantos obstáculos se le interponen y busca a la persona que está en armonía para recibirlo.

Para curar a distancia se ha de forjar una imagen mental del enfermo hasta notar que se está en relación con él. Este proceso psíquico depende de la facultad que de formar imágenes mentales tenga el magnetizador.

Puede darse cuenta de que está establecida la relación cuando note una sensación de proximidad.

Es difícil explicar esto con mayor claridad, pero puede adquirirse con un poco de práctica y algunos lo consiguen al primer ensayo.

Cuando la relación está establecida, dígame mentalmente al ausente: Estoy enviando una provisión de energía vital que os vigorizará y

curará.

Entonces imaginad que el prana sale de la mente a cada exhalación de la respiración rítmica, y que instantáneamente se proyecta por el espacio y llega al paciente y lo cura.

No hay necesidad de fijar hora para el tratamiento, aunque se puede señalar si se desea.

El estado receptivo del paciente, determinado por su expectativa de la fuerza psíquica emitida, le pone en condición de recibir las vibraciones transmitidas en cualquier momento que las envíe el operador.

Si se establecen horas previamente convenidas debe colocarse el paciente

en actitud de abandono y en estado receptivo.

Tal es el gran principio fundamental del tratamiento a distancia que emplean los occidentales.

Con un poco de práctica se pueden realizar estas cosas tan bien como los más reputados magnetizadores.

XV

Más fenómenos de la respiración psíquica

Los pensamientos se pueden proyectar según el método mencionado en la curación a distancia y otras personas notarán el efecto del pensamiento así transmitido.

Pero conviene advertir que un mal pensamiento no podrá jamás dañar a una persona de rectos y armónicos pensamientos.

Los pensamientos armónicos son siempre positivos respecto de los siniestros; los malos y los siniestros siempre negativos para los armónicos.

No obstante, se puede excitar el interés y la atención de una persona enviándole ondas mentales, cargando de prana el mensaje que se haya de transmitir.

Si deseamos el amor y la simpatía de otro, y sentimos amor y simpatía por él, podemos enviarle con eficacia pensamientos de esta índole, siempre que sean puros los móviles que nos animen.

Jamás se debe intentar influir en otro en su daño o por motivos impuros o

egoístas, pues tales pensamientos retroceden con redoblada fuerza sobre el emisor, perjudicándole sin haber afectado a la persona inocente.

La fuerza psíquica es buena y justa cuando se emplea legítimamente; pero debemos precavemos de la magia negra o de los usos impropios y perversos de la energía mental, pues intentarlo sería como jugar con una dínamo, y la persona que procediera así seguramente recibiría su castigo en el resultado de la acción.

Sin embargo, nadie de móviles impuros puede adquirir un alto grado de poder psíquico, mientras que un corazón y una mente puros son invulnerable escudo contra los poderes psíquicos mal

encaminados.

Mantengámonos puros y nada podrá dañarnos.

II. Para formar aura

Si llegáis a estar en compañía de personas de grosera mentalidad y experimentáis la influencia depresiva de sus pensamientos, respirad rítmicamente algunas veces para acumular una cantidad adicional del prana, y después, por el método de la imagen mental rodeados de un aura ovoide de pensamientos que os protegerá de los pensamientos groseros e influencias perturbadoras de los demás.

III. Para vitalizarse a sí mismo

Si notáis que decrece vuestra energía vital y que necesitáis almacenar rápidamente buena cantidad de prana, el mejor método es colocar bien juntos los pies con perfecta naturalidad y cerrar los dedos de ambas manos del modo que os parezca más cómodo.

Esto equivale a cerrar un circuito e impide todo escape de prana por las extremidades.

Respirad en seguida rítmicamente algunas veces y notaréis el efecto de la vitalización.

IV. Para vitalizar a otros

Si alguien está escaso de vitalidad, podéis ayudarlo sentándoos frente a él, con los pies en contacto con los suyos y sus manos en las vuestras.

Entonces respirad ambos rítmicamente, forjando la imagen mental de que transmitís prana a su organismo mientras el otro mantiene la imagen mental de recibirlo. La personas de débil vitalidad o voluntad pasiva deberían tener cuidado con quién ensayan este experimento, pues el prana de una persona pasional estará coloreado con sus pensamientos y puede influir siniestramente en la persona más débil.

Sin embargo, ésta puede librarse

fácilmente de tal influencia cerrando el circuito, como se ha mencionado antes, respirando rítmicamente algunas veces y terminando con la respiración purificadora.

V. Para cargar agua

El agua puede cargarse de prana por la respiración rítmica, manteniendo un vaso de agua por el fondo en la mano izquierda y sacudiendo entonces suavemente los dedos juntos de la mano derecha sobre el agua, como si se quisieran echar en el vaso gotas desprendidas de las puntas de los dedos

También debe mantenerse la imagen

mental de que el prana pasa al agua.

Cargada así el agua, es un gran estimulante para las personas débiles o enfermas, particularmente si a la imagen mental de la transferencia de prana acompaña un pensamiento de salud. La advertencia hecha en el último ejercicio es también aplicable a éste, aunque el peligro es mucho menor.

VI. Para educir las facultades mentales

No solamente puede la mente gobernar el cuerpo bajo la dirección de la voluntad, sino que también la misma mente puede recibir educación y cultivo

por el ejercicio de la voluntad.

Lo que el mundo occidental llama ciencia mental, ha demostrado al Occidente parte de una verdad que los yoguis conocen hace siglos.

El sencillo y severo mandato de la voluntad realizará prodigios en este sentido, pero si al ejercicio mental acompaña la respiración rítmica, aumenta considerablemente la eficacia.

Pueden educirse las cualidades mentales apetecidas si durante la respiración rítmica se mantiene la imagen mental de lo que se desea.

Las cualidades apetecibles, la ecuaminidad, el dominio de sí mismo, el aumento de poder, etc., se pueden educir

de este modo.

Las cualidades siniestras pueden eliminarse mediante el cultivo de las opuestas. Algunos o todos los ejercicios, tratamientos y afirmaciones de la ciencia mental, pueden emplearse con la respiración rítmica.

Para la educación y desenvolvimiento de las cualidades mentales apetecibles, conviene el siguiente ejercicio general.

Acostados en actitud pasiva, o sentados con el busto erguido, representaos las cualidades que deseáis cultivar, viéndoos como si ya las poseyeráis y ordenando a la mente que las vigorice.

Respirad rítmicamente, manteniendo con firmeza la imagen mental tanto como sea posible, esforzándoos en vivir el ideal establecido en la mente.

Notaréis el crecimiento gradual hacia vuestro ideal.

El ritmo de la respiración ayuda a la mente en la formación de nuevas combinaciones y el estudiante que haya seguido el sistema occidental hallará que la respiración rítmica es un aliado poderoso en sus prácticas de la ciencia mental.

VII. Para adquirir cualidades físicas

Las cualidades físicas pueden

adquirirse por los mismos métodos arriba mencionados respecto de las cualidades mentales.

Desde luego, que un hombre de baja estatura no puede aumentar de talla ni es posible que rebrote un miembro amputado ni otros milagros similares.

Pero puede mudar favorablemente la expresión del rostro y mejorar las características físicas generales por el imperio de la voluntad acompañada de la respiración rítmica.

Tal como un hombre piensa, así mira, acciona, anda, se sienta, etcétera.

Mejorar los pensamientos equivale a mejorar las acciones.

Para fortalecer alguna parte del

cuerpo dirigid la atención hacia ella y respirad rítmicamente, manteniendo la imagen mental de que estáis enviando mayor cantidad de prana o fuerza nerviosa a dicha parte, para acrecentar su vitalidad.

Este método es aplicable con la misma eficacia a cualquiera parte del cuerpo que queráis fortalecer.

Muchos atletas occidentales emplean en sus ejercicios una modificación de este método.

El estudiante que ha seguido nuestras instrucciones comprenderá fácilmente cómo aplicar los principios yoguis en este sentido.

La regla general de este ejercicio es

la misma que la de para educir cualidades mentales.

Ya tratamos en las páginas precedentes de la curación de las dolencias físicas.

VIII. Para dominar las emociones

Las emociones siniestras, tales como el temor, la inquietud, la ansiedad, el odio, la cólera, los celos, la envidia, la melancolía, la excitación, la pena, etc, están bajo el dominio de la voluntad, más capaz de operar en tales casos si se practica la respiración rítmica mientras el individuo quiere dominar su pasión.

El siguiente ejercicio es muy eficaz

en opinión de los estudiantes yoguis, aunque el yogui adelantado tiene muy poca necesidad de él, pues trascendió desde hace mucho tiempo las emociones, por haber progresado espiritualmente. Sin embargo, el estudiante yogui hallará en este ejercicio un gran auxilio durante su desenvolvimiento.

Respirad rítmicamente concentrando la atención en el plexo solar y transmitiéndole el mandato mental «salid».

Dad la orden mental con firmeza en el instante que principiéis a exhalar y forjad la imagen mental de que se desvanecen las emociones siniestras al

exhalar o espirar. Repetid este ejercicio siete veces, terminando con la respiración purificadora, y os sentiréis mucho mejor. El mandato debe darse con decisión, pues de otro modo no producirá efecto.

IX. Transmutación de la energía sexual

Los yoguis poseen un gran conocimiento acerca del uso y abuso de la energía sexual. Algunas insinuaciones de este conocimiento esotérico influyeron en los autores occidentales que han tratado el asunto con grandísimo provecho para la humanidad.

En este libro no podemos hacer más que tocar ligeramente el tema, y limitándonos a una breve mención de la teoría, indicaremos un ejercicio práctico de respiración que capacitará para transmutar la energía sexual en vitalidad en el organismo, en vez de disiparla y malgastarla en lujuriosos devaneos dentro o fuera de las celadones conyugales.

La energía sexual es energía creadora, y puede reabsorberla el organismo y transmutarla en energía vital, sirviendo así para la regeneración en vez de para la generación.

Si los jóvenes del mundo occidental comprendiesen estos principios

fundamentales, evitarían mucha desdicha y miseria y serían más fuertes, mental, moral y físicamente.

Esta transmutación de la energía sexual da gran vitalidad a los que la practican.

Repletos de fuerza vital, irradiará de ellos y se manifestará en magnetismo personal.

La energía así transmutada puede aplicarse muy conveniente a otros fines.

La naturaleza ha condensado una de sus más poderosas manifestaciones de prana en la energía sexual, en virtud de que sirve para crear.

La mayor cantidad de energía vital está concentrada en la menor capacidad

de continente.

El organismo sexual es la más poderosa batería de acumuladores en la vida animal y se puede acrecentar y utilizar su fuerza, así como también gastarla en las funciones ordinarias de reproducción o desperdiciarla en orgías lujuriosas.

La mayoría de nuestros estudiantes conocen algo las teorías de la regeneración y no podemos hacer otra cosa que exponer los hechos sin intento de probarlos

Muy sencillo es el ejercicio yogui para transmutar la energía sexual.

Está combinado con la respiración rítmica y puede ejecutarse fácilmente.

Puede practicarse a cualquier hora, pero se recomienda especialmente cuando se siente el instinto sexual con mayor violencia, pues entonces puede transmutarse con más facilidad para la regeneración. El ejercicio es como sigue:

Mantened fija la mente en la idea de energía, separada de las imágenes o pensamientos sensuales ordinarios

Si tales pensamientos acuden a la mente no os desaniméis, sino consideradlos como manifestaciones de una fuerza que intentáis usar con el propósito de vigorizar cuerpo y mente.

Acostados pasivamente o sentados

con el busto erguida fijad la mente en la idea de atraer la energía sexual hasta el plexo solar, en donde se transmutará y acumulará, como reserva de energía vital.

Entonces respirad rítmicamente forjando la imagen mental de que hacéis subir la energía sexual a cada inhalación.

Dad un mandato imperativo de la voluntad a cada inhalación para que la energía ascienda desde los órganos de la generación hasta el plexo solar.

Si se establece perfectamente el ritmo y es clara la imagen mental seréis conscientes del paso ascendente de la

energía y sentiréis su estimulante efecto.

Si deseáis aumentar la fuerza mental, podéis hacer subir esta energía hasta el cerebro en lugar de hasta el plexo solar, dando la orden mental y forjando la imagen mental de la transmisión al cerebro.

Quien hace labor creadora, mental o manual, podrá utilizar en ella la energía sexual practicando el mencionado ejercicio, haciendo ascender la energía con la inhalación y distribuyéndola con la exhalación.

En esta última modalidad de ejercicio sólo entrarán en acción las porciones que la labor requiera y lo restante se acumulará en el plexo solar.

Desde luego se comprende que no se utilizan los fluidos de secreción de los órganos sexuales, sino la energía pránica que los vitaliza como si fuera su alma.

Conviene mantener la cabeza cómoda y naturalmente inclinada hacia adelante durante el ejercicio de la transmutación.

X. Para estimular el cerebro

Los yoguis consideran muy útil el siguiente ejercicio para estimular la acción del cerebro con el propósito de producir pensamientos y razonamientos claros.

Tiene un poder asombroso para aclarar las ideas y tonificar el sistema nervioso, y a quienes se ocupan en trabajos mentales les será muy provechoso, pues no sólo los capacitará para hacer mejor su trabajo, sino que les proporcionará un medio de refrigerar y despejar la mente después de una ardua labor intelectual.

Sentaos en postura erguida, manteniendo recta la columna vertebral, con la vista al frente y las manos apoyadas en los muslos.

Respirad rítmicamente, pero en vez de hacerlo por las fosas nasales como en los ejercicios ordinarios, tapad con el

dedo pulgar la ventanilla izquierda de la nariz e inhalad por la derecha.

Después retirad el pulgar, cerrad la ventanilla derecha con un dedo y exhalad por la fosa nasal izquierda.

En seguida, sin cambiar los dedos, inhalad por el conducto izquierdo y cambiando los dedos, exhalad por el derecho.

Luego inhalad por el derecho y exhalad por el izquierdo, y así sucesivamente alternando las fosas nasales, como se ha indicado más arriba, cerrando la ventanilla no usada con el pulgar o el índice.

Esta es una de las más antiguas

modalidades de respiración yogui, muy importante y valiosa y muy digna de aprender. Para los yoguis es sumamente divertido saber que frecuentemente se dice en el mundo occidental que este procedimiento entraña todo el secreto de la respiración yogui. A muchos lectores occidentales la respiración yogui no les parece otra cosa que la imagen de un indio sentado, erguido y alternando los conductos de la nariz en el acto de respirar. Esto y nada más.

Confiamos en que la presente obra abra los ojos del mundo occidental de suerte que vea las magnas posibilidades de la respiración yogui y los numerosos métodos de su emplea

XI. La gran respiración psíquica

Los yoguis tienen un peculiar método de respiración psíquica que practican de vez en cuando, a la que se dio un término sánscrito cuyo equivalente es, en general, el del epígrafe.

Lo describimos en último lugar porque requiere que el estudiante esté práctico en la respiración rítmica y formación de imágenes mentales, en que ya debe ser hábil en virtud de los precedentes ejercicios.

Los principios generales de la Gran Respiración pueden condensarse en el antiguo aforismo indo: Bendito el yogui

que puede respirar a través de sus huesos.

Este ejercicio llenará de prana el organismo entero y el estudiante saldrá de él con los huesos, músculos, nervios, células, tejidos y órganos vigorizados y armonizados por el prana y el ritmo de la respiración.

Es un completo y general purificador del organismo, y quien lo practique cuidadosamente sentirá como si se le hubiera dado un nuevo cuerpo recientemente creado desde la coronilla de la cabeza hasta la punta de los pies.

Dejemos que el ejercicio hable por sí mismo.

1° Acostarse en posición perfectamente cómoda y sin tensión muscular.

2° Respirar rítmicamente hasta establecer perfectamente el ritmo.

3° Inhalando y exhalando, forjar la imagen mental de que la respiración pasa a través de los huesos de las piernas, luego a través de los huesos de los brazos; después a través del cráneo; enseguida a través del estómago; luego a través de los órganos genitales; después como si pasara hacia arriba y hacia abajo a lo largo de la columna vertebral, y finalmente como si la respiración se inhalara y exhalara a través de cada poro de la piel, llenando todo el cuerpo

de prana y vida.

4° Luego, respirando rítmicamente, enviar la corriente de prana a los siete centros vitales por turno, del modo siguiente y forjando la imagen mental como en los ejercicios anteriores:

A.) —A la frente.

B.)-A la parte posterior de la cabeza.

C.)-A la base del cerebro.

D.)-Al plexo solar.

E.)-A la región sacra (parte inferior de la espina dorsal)

F.)— la región umbilical.

G.)-A la región sexual.

Después se hace circular varias veces la corriente de prana de un lado a

otro, desde la cabeza a los pies.

5° Concluir con la respiración purificadora.

XVI

Respiración espiritual

Los yoguis no sólo adquieren por el poder de la voluntad, a coro— panado de la respiración rítmica, las cualidades y propiedades mentales deseadas, sino que también desarrollan facultades espirituales o más bien favorecen su desenvolvimiento.

La filosofía oriental enseña que el hombre posee muchas facultades por ahora latentes, pero que se desarrollarán

a medida que progresa la humanidad. Enseña también que el hombre por el esfuerzo oportuno de la voluntad y en condiciones favorables, puede contribuir al desenvolvimiento de las facultades espirituales, desarrollándolas mucho más pronto que en el proceso ordinario de evolución.

Es decir: que aun en su actual estado puede el hombre desarrollar espirituales facultades de conciencia que no llegarán a ser propiedad común de la humanidad hasta que transcurran largos siglos de desenvolvimiento gradual bajo la ley de evolución.

En todos los ejercicios dirigidos a este fin la respiración rítmica juega

importante papel.

Desde luego que la respiración de por sí no tiene mística virtud, a pesar de sus asombrosos resultados; pero el ritmo producido por la respiración yogui es tal, que coloca todo el organismo, incluso el cerebro, en perfecta armonía bajo un regulador perfecto y así se obtiene la condición más apropiada para el desarrollo de las facultades latentes.

En esta obra no podemos penetrar muy profundamente en la filosofía del Oriente respecto al desenvolvimiento espiritual, porque el tratado de este tema exigiría volúmenes y además es demasiado abstracto para interesar al lector circunstancial.

Hay también otras razones, de las que están muy bien enterados los ocultistas, para que por ahora no se divulgue este conocimiento.

Cada cual puede estar seguro de que cuando llegue el tiempo de dar un paso adelante, se le abrirá camino. *Cuando el chela está preparado, el gurú aparece.* En este capítulo daremos instrucciones para el desenvolvimiento de dos fases de conciencia espiritual, a saber:

1° La conciencia de la identidad del alma.

2° La conciencia de la relación del alma con la Vida Universal.

Los dos ejercicios que describimos más adelante son sencillos y consisten en imágenes mentales firmemente mantenidas, acompañadas de la respiración rítmica.

El estudiante no debe esperar grandes resultados al principio.

Ha de apresurarse despacio y contentarse con crecer como la flor, desde la semilla hasta rosa.

Autoconciencia del alma

El verdadero Yo no es el cuerpo, ni aun la mente del hombre, pues forman parte de su personalidad o yo inferior.

El verdadero Yo es el Ego, cuya

manifestación es la individualidad. El verdadero Yo es independiente del cuerpo en que habita y tampoco depende del mecanismo mental que utiliza como un instrumento. El verdadero Yo es una gota del Divino Océano.

Es eterno e indestructible.

No puede morir suceda lo que le suceda al cuerpo.

El verdadero Yo no deja de existir.

Es el alma. No penséis que vuestra alma sea algo aparte de vosotros, porque vosotros sois el alma.

El cuerpo, cuya materia cambia incesantemente, es la parte irreal y transitoria de vosotros que abandonaréis algún día.

Podéis desarrollar las facultades de modo que seáis conscientes de la realidad del alma y de su independencia del cuerpo.

El método yogui para tal desenvolvimiento consiste en la meditación sobre el verdadero Yo o alma, acompañada de la respiración rítmica.

El siguiente ejercicio es la forma más sencilla:

Ejercicio —Colocad el cuerpo en posición reclinada y sin tensión muscular.

Respirad rítmicamente y medita sobre el verdadero Yo, pensando en que

sois una entidad independiente del cuerpo, aunque lo habitáis, y lo podéis dejar a voluntad.

Pensad que sois, no un cuerpo, sino un espíritu, y que vuestro cuerpo es sólo una envoltura útil y conveniente, pero no una parte de vuestro verdadero Yo.

Pensad que sois seres independientes, que usáis el cuerpo sólo porque os conviene usarlo.

Durante la meditación olvidad enteramente el cuerpo, y con frecuencia notaréis que llegáis a ser casi completamente inconscientes de su existencia y os parecerá estar fuera del cuerpo, al que podéis volver terminado el ejercicio

Esta es la parte esencial de los métodos de la respiración meditativa yogui y quien persista en ella tendrá asombrosa percepción de la realidad del alma y de la casi independencia del cuerpo.

Con frecuencia surgirá la noción de inmortalidad con este incremento de conciencia y el individuo comenzará a dar señales de progreso espiritual que tanto él como los demás advertirán.

Pero no debe entregarse demasiado a la vida superior con desprecio de su cuerpo, porque está en el mundo físico para cumplir una misión y no debe desperdiciar la oportunidad de adquirir

las experiencias necesarias para su perfeccionamiento, ni perder el respeto de su cuerpo, que es el Templo del Espíritu.

Conciencia universal

El Espíritu del hombre, o sea la manifestación superior de su alma, es una gota del Océano de Espíritu, aparentemente separada y distinta, pero sin embargo realmente en contacto con el Océano y con todas las demás gotas.

A medida que un hombre desenvuelve conciencia espiritual se hace más y más consciente de su relación con el Espíritu Universal o

Mente Universal, como algunos la denominan.

Siente alguna vez como si estuviera casi en unión mental con la Mente Universal y después pierde otra vez la sensación de contacto y relación.

Los yoguis tratan de obtener el estado de conciencia universal por la meditación y la respiración rítmica, y muchos han obtenido así el máximo grado de progreso espiritual posible al hombre en esta etapa de su evolución.

El lector no necesitará por ahora las instrucciones superiores acerca del adeptado, pues mucho tiene que hacer y realizar antes de alcanzar tan adelantada etapa de evolución.

Pero convendrá iniciarle en los grados elementales de los ejercicios yoguis para el desenvolvimiento de la conciencia universal, y si tiene celo y perseverancia descubrirá métodos para progresar.

El sendero está siempre abierto para quien se halle dispuesto a recorrerlo.

El siguiente ejercido será muy útil para desarrollar la conciencia universal en quien lo practique con constancia:

Ejercido.- Colocad el cuerpo en posición reclinada y sin tensión muscular. Respirad rítmicamente y meditad sobre vuestra relación con la Mente Universal, de la que sois un

átomo.

Pensad que estáis en contacto con el Todo y en unión mental con Todo. Ved Todo en Uno y vuestra alma como una parte del Uno.

Sentid que estáis recibiendo las vibraciones de la gran Mente Universal y participando de su poder, fuerza y sabiduría.

Pueden seguirse las dos líneas de meditación siguientes:

1º A cada inhalación pensad que estáis atrayendo la fuerza y el poder de la Mente Universal.

Cuando exhaléis, pensad que transmitís a otros el mismo poder, que estáis llenos de amor a todo ser viviente

y deseosos de que todos participen de los mismos beneficios que actualmente recibís.

Dejad que circule por vuestro intermedio la Energía Universal.

2º Colocad la mente en estado de reverenda y meditaad sobre la grandeza de la Mente Universal.

Abríos al influjo de la Sabiduría Divina, que os llenará de la sabiduría de la Iluminación, y después dejad fluir fuera de vosotros lo que habéis recibido, hada quienes deseéis ayudar.

Este ejercicio deja en quienes lo practican una sensación completamente nueva de fuerza, poder y sabiduría, y un sentimiento de exaltación y dicha

espiritual.

Sólo debe practicarse de una manera seria y reverente, y no ensayarse con ligereza o falta de seriedad.

Instrucciones generales

Los ejercicios descritos en este capítulo requieren conveniente aptitud mental y adecuadas condiciones.

La persona frívola, de temperamento burlón, sin sentimiento de espiritualidad y reverenda, hará mejor en prescindir de ellos pues ningún resultado obtendrá y además sería jugar con cosas de orden superior, lo que nunca es beneficioso.

Estos ejercicios son para los pocos

que pueden comprenderlos; los demás repugnarán ensayarlos.

Durante la meditación dejad que la mente se detenga sobre las ideas expuestas en el ejercicio hasta que lleguen a ser claras y gradualmente se manifiesten como conciencia real en vuestra intimidad.

La mente llegará por grados a estar en pasiva y sosegada actitud y la imagen mental se manifestará claramente.

No debéis practicar estos ejercicios con demasiada frecuencia ni permitir que la dicha experimentada os mueva a repugnar los asuntos de la vida diaria, pues son útiles y necesarios, y jamás debéis eludir una lección, por ingrata

que parezca.

Que la alegría producida por el desenvolvimiento de conciencia os sostenga y fortalezca para las pruebas, sin causaros descontento y disgusto.

Todo es bueno y cada cosa tiene su lugar.

Muchos estudiantes que practican estos ejercicios desearán con el tiempo conocer algunos más. Estad seguros de que a su debido tiempo procuraremos que no busquéis en vano.

Seguid adelante con ánimo y confianza manteniendo la mirada hada el Oriente, en donde nace el Sol.

La paz sea con vosotros y con todos los hombres.

AUM

*This file was created
with BookDesigner program
bookdesigner@the-ebook.org
20/12/2013*

Notas

[1] Y la castellana yugo. <<