

# **YOGA RAHASYA**

**VOL. 26, N.º 2**

**Traducción al castellano**

## YOGA RAHASYA

### Vol. 26, N.º 2; 2019

---

En la India tenemos dos grandes epopeyas: el *Ramayana* y el *Mahabharata*. Estas epopeyas están compuestas de gran cantidad de historias que dan al lector una visión de los altibajos de la vida y de cómo manejar las situaciones que surgen del comportamiento humano, que conlleva *kama* (lujuria), *krodha* (ira), *lobha* (avaricia), *mada* (orgullo), *matsarya* (celos) y *moha* (deseo). Y al mismo tiempo cómo podemos superar los obstáculos que aparecen en la vida, una vez conquistados estos *sadripus*.

En tanto que practicantes de yoga alabamos al Señor Hanuman del *Ramayana*. Con la apariencia de un mono pero realizando proezas que van más allá de los humanos normales, él posee poderes extraordinarios –*siddhis*–; puede reducir su forma a un tamaño minúsculo, alcanzar gran velocidad, volar o hacer su cola pesada e inamovible. Fue a Lanka por su devoción a su Señor Rama para devolverle a Sita, que había sido secuestrada. Pero su devoción le otorgó tal humildad que jamás sintió arrogancia alguna por sus poderes.

La portada representa la parte de la historia en la que el Señor Hanuman quema Lanka prendiéndole fuego con su cola encendida. Es curioso que el señor de Lanka ordenó, él mismo, que encendieran su cola sin saber que esto llevaría a la destrucción de su propio reino. Cuando Hanuman fue a encontrarse con Ravana para negociar la liberación de Sita, Ravana no contestó; ni siquiera le ofreció un asiento a Hanuman. Imperturbable, creó un asiento con su propia cola, que resultó ser más alto que el de Ravana. Herido en su ego y enfurecido, Ravana dijo que encendieran su cola. De esta manera Hanuman saltó a través de Lanka con su cola ardiendo para quemar el reino, mas él quedó ileso.

Rendimos obediencia a esta alma devota, un yogui que ha alcanzado *kaivalya* –la última meta del yoga–.

## SUMARIO

TÍTULO	PÁG.
Mensaje del Primer Ministro de India Shri Narendra Modi	04
Guruji sobre su aprendizaje de <i>pranayama</i>	04
Consejos prácticos sobre <i>Savasana</i> -preparación para <i>Pranayama</i> Geeta S. Iyengar	10
El acto de respirar y la respiración Prashant S. Iyengar	17
El Señor Hanuman, Guruji y el <i>sadhaka</i> Rajvi H. Mehta	23
Mi Hanuman Chalisa Debdutt Pattanaik	28
Comprendiendo la respiración-grafía Stephen R. Jacobson	32
Yoga y fisiología respiratoria Dr. Manoj Naik	36
El efecto del yoga Iyengar sobre la calidad de vida en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas	44
Transformación a través del "pequeño cerebro" Lynn Holt	46
Cómo el yoga ayuda en cirugía. Mi experiencia Pushpa Pandit	50

## Mensaje del Primer Ministro de India

---

Shri Narendra Modi  
Traducido por María Casares

Me complace saber que la Celebración del Centenario de Yogacharya B. K. S. Iyengar está siendo organizada en Pune bajo los auspicios del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute de Pune.

La vida de B. K. S. Iyengar fue una misión para ayudar a la humanidad a beneficiarse del toque sanador y del potencial de auto-realización del yoga, el regalo de la civilización india al mundo entero. Su contribución a la popularización del yoga en todo el mundo no tiene parangón. Como un verdadero maestro, se mantuvo toda la vida como un estudiante de esta sabiduría antigua y siguió siendo un verdadero faro del "poder blando" de India.

Junto con otros maestros, llevó a cabo una verdadera revolución del yoga en el siglo XX, ayudando a millones de personas a apreciarlo y practicarlo. Sus libros siguen siendo una de las fuentes más autorizadas de inspiración y conocimiento para cualquier entusiasta y experto del yoga.

Cuando el mundo entero celebra el Día Internacional del Yoga, es efectivamente un tributo a los grandes maestros como B. K. S. Iyengar, que dedicaron toda su vida a enriquecer y popularizar el yoga. En el año del Centenario de su nacimiento, que todos nuestros esfuerzos sean para cumplir su visión y misión. Ayudemos al mundo entero a abrazar el yoga y a encontrar la verdadera realización en su vida.

Mis mejores deseos para todos los programas planeados como parte de las celebraciones del Año del Centenario.

New Delhi  
7 de diciembre de 2018

Shri Prashant S. Iyengar  
Director  
Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute  
1107-B/1, Shivajinagar, Pune  
Maharashtra-411016

## Guruji sobre su aprendizaje de *pranayama*

---

B.K.S.Iyengar  
Traducido por María Casares

Sobre sus primeras dificultades

Solía levantarme a las cuatro de la mañana y sentarme a practicar *pranayama*. Solía preguntarme, ¿cómo sería mi primera respiración, si naciese hoy? Sobre esa base, creé puntos a desarrollar con cuidado y atención para construir las sutilezas del *pranayama*. Puede que os interese saber que al principio yo era un esclavo de las reacciones del cuerpo y la mente. Solo estaba obedeciendo los dictados del cuerpo y la mente, y también aprendí a oponerme a sus reacciones.

Yo, siendo una persona enferma, empecé a practicar yoga en 1934 a la edad de 16 años. No tenía fuerzas ni siquiera para estar de pie y mis pulmones no se expandían. Por supuesto, incluso la respiración normal era un esfuerzo. Empecé a hacer *asanas*. Entonces, las circunstancias me obligaron a enseñar yoga, y enseñé yoga. Como tenía que enseñar, tuve que aprender yoga a través de mi propia práctica, y para aprender tenía que desaprender y volver a aprender. De esta manera, los eslabones de la cadena del aprendizaje fueron avanzando sin parar, y todavía siguen avanzando.

Naturalmente, en ese momento, no me era posible hacer *pranayama*, incluso mi guru no estaba dispuesto a enseñarme, porque mi pecho estaba así (indicando un pecho colapsado, estrecho). No hice nada de *pranayama* hasta 1942. Cuando mi guru me visitó en Pune en 1940, le pregunté acerca del *pranayama*, y él solo me dio un esbozo. Sabéis, lo que llamamos respiración profunda, probablemente con esa edad yo no habría podido hacer nada más que lo que él me dijo. Después, me dijo que hiciera una inspiración profunda, que contuviera la respiración y que hiciera una espiración profunda. Estas son las únicas técnicas a seguir que me dio mi Guruji. Lo intentaba. Mientras lo intentaba, lo hacía solo a nivel físico.

Aunque lo hacía, no tenía ningún éxito. Si hacía una inspiración profunda, la espiración profunda era imposible y viceversa. Así que le pregunté: "¿Qué hago?" Dijo: "Continúa. Vendrá" Y nunca llegaba.

Me levantaba cada mañana con fervor en mi mente para sentarme en *pranayama*. En mis comienzos, tenía el mal hábito de tomar café nada más levantarme. Después de ir al servicio, con la determinación de hacer un esfuerzo, solía sentarme en *pranayama*. Después de sentarme en Padmasana durante unos pocos minutos, me solían doler las piernas y los músculos del pecho solían rebelarse. La mente estaba tan débil que se rendía a los dictados del dolor corporal y de la respiración agitada para dejar de practicar ese día. Incluso en cuanto ponía los dedos en las ventanas nasales, las paredes internas de la nariz se volvían ásperas e irritables. Así que me decía a mí mismo que eso no era para mí. Cada día continuaba la misma rutina, de sentarme y despedirme del *pranayama* para el resto del día.

Cuando me casé en 1943 me empezó a dar pereza preparar mi café temprano de la mañana. Solía despertar a mi abnegada esposa para que me preparara el café, diciéndole que yo debía hacer *pranayama*. Ella lo preparaba, ya que a mí me daba pereza levantarme antes de que estuviera listo. Inmediatamente, solía cepillarme los dientes,

tomaba café, e iba a atender la llamada de la naturaleza. Mi esposa se iba a la cama otra vez a dormir. Yo, como de costumbre, me sentaba en *pranayama* y en pocos minutos solían dominarme los pensamientos negativos de que abandonara la práctica de *pranayama* para el resto del día después de unos pocos intentos. Los fracasos encendían mi cara y mi cuerpo. Así, cada día seguía el ritual que terminaba de inmediato, ya que no tenía éxito en mis intentos.

En lugar de *pranayama*, cambié a *trataka*, ya sabéis, fijando la mirada. Solía dibujar un disco circular con los rayos en pintura negra en medio de una tarjeta circular con varios rayos en diferentes direcciones. Me dije a mí mismo que como no podía hacer *pranayama*, haría *trataka*. Empecé a hacer *trataka* sin pestañear. Así que mi *pranayama* acabó en t, y comencé a fijar la mirada durante mucho tiempo. Entonces un día pensé:

"¿Qué es esto? ¡No he aprendido nada!" He leído en algunos libros que si haces *trataka* obtienes este poder, obtienes ese poder (risas). Pero *trataka* me dio sensaciones desagradables en mis células cerebrales y en mis ojos. Me estaba irritando y mis ojos empezaron a arder y solían volverse pesados. Desarrollé ceguera diurna. Así que dejé de hacerlo.

En lugar de *trataka*, volví a intentar hacer *pranayama*. Comencé con *Ujjayi* con inspiración y espiración profundas. Cambié de la posición sentada a la posición tumbada. Si estaba agitado en posición sentada, practicaba tumbado y cuando estaba agitado en posición tumbada, me sentaba y lo hacía. Como yo era inquieto, cambié de idea y empecé a hacer *Nadi Sodhana pranayama* ya que había leído que era un buen *pranayama* para empezar.

Mi guru nunca hizo *pranayama* en presencia de nadie. Lo solía hacer en su propia habitación. Así que no tuve oportunidad de ver sus prácticas. Pero era un maestro en *pranayama*.

En 1944 tuve la oportunidad de ir a Mysore con mi esposa, ya que estaba encinta, embarazada de Geeta. Por eso fui a recibir sus bendiciones. Sucedió que mientras estuve allí durante cuatro o cinco días, un día, en una sala, él estaba sentado haciendo *Nadi Sodhana pranayama* y yo vi cómo colocaba los dedos en su nariz, y esa fue la única lección (indirecta) que recibí de él. Miré por la ventana y observé su práctica durante algún tiempo (digamos de 5 a 8 minutos); vi cómo colocaba los dedos en la nariz, cómo movía los nudillos y cómo cambiaba de derecha a izquierda y de nuevo a la derecha, y así sucesivamente. También observé su forma de sentarse, los movimientos de su espalda, de los laterales del pecho y de las paredes abdominales. Esto lo recogí en 2 o 3 días y lo memoricé para incluirlo en mis prácticas cuando regresara a Pune.

Después de regresar a Pune, empecé a practicar lo que había visto. Para mi sorpresa, no podía sentarme erguido como mi Guruji. Si me sentaba derecho, en pocos minutos, sentía molestias y dolor en mi columna vertebral. Mi columna vertebral se solía colapsar. Me di cuenta de que era por las horas de práctica de estiramientos hacia atrás. Era elástico pero no fuerte. Había perdido el poder de la resistencia. Si me mantenía derecho a la fuerza, mi pecho se ponía tenso y la respiración era pesada y trabajosa. Así que empecé a sentarme con el apoyo de la pared. Esto liberaba la tensión de los músculos del pecho, pero no podía sentarme durante mucho tiempo más. En el momento en que sentía dolor, solía hacer *asanas* como *Matsyendrasana* para aliviarlo. Así, mi práctica continuó fracaso tras fracaso hasta 1960. Es un proceso largo. Pero

tenéis que apreciar mi paciencia en mi impaciencia, mi esperanza en mis repetidos fracasos. Cualquier otra persona lo habría dejado, pero fui coherente y persistente con todos mis reveses en la práctica de *pranayama*.

Cada mañana, religiosamente, solía levantarme a las cuatro (nunca fallé) y me sentaba en *pranayama*. Después de unos minutos más o menos, tenía que abrir la boca, o si hacía una o dos respiraciones (profundas), tenía que esperar cinco minutos para hacer otras dos respiraciones profundas. Estaba agitado todo el tiempo. Solía sentarme en *Padmasana* y aún así el *pranayama* no llegaba. Después solía intentarlo en posición tumbada. Después de tres o cuatro respiraciones, solía sentir la cabeza pesada. Luego me sentaba otra vez para volver a intentarlo.

Sin descanso, intenté *pranayama* en *Padmasana* y en *Baddha Konasana* pensando que ya vendría algo en alguna postura. Pero los problemas de aprendizaje continuaron perturbándome. Creedme o no, aunque no sabía de *pranayama*, me vi obligado a enseñarlo a aquellos que solicitaban clases individuales.

No atribuyo este fracaso a mi mala práctica de *asanas*, sino a que las practiqué más de lo que mis nervios podían soportar. Como había tenido tuberculosis, mis pulmones no estaban preparados para soportar la carga de *pranayama* durante mucho tiempo. Ni siquiera mi Guruji mostraba interés en enseñarme *pranayama* debido a mi condición física. Probablemente no quería correr riesgos con mis órganos vitales, que estuvieron afectados por enfermedades pulmonares.

Estos fracasos me enseñaron muchas cosas del arte de enseñar *pranayama*. Aunque es esencial aprender de un profesor, aprendí los métodos para impartir este arte por si no hubiera un profesor disponible. El crédito y el mérito de mis repetidas luchas, fracasos y éxitos culminaron en 1980 con mi libro 'Luz sobre el *Pranayama*' que actuará como un guru vivo durante mucho tiempo. Todos los profesores de yoga afirman que si uno está de mal humor o desanimado, la práctica de *pranayama* le ayuda a superarlo. Nunca se puede hacer *pranayama* con una mente disgustada. Eso es lo que aprendí.

A veces solía sentirme muy fresco y, otras veces, la práctica de *pranayama* me ponía de mal humor y tenso porque no sabía cómo relajar el cerebro en la inspiración o el arte del control necesario en el proceso de espiración.

Cuando era un debutante en *pranayama*, alguien me dio un libro de *pranayama*. Lo leí. En él se decía que mientras se espira, si hubiera algodón cerca de la nariz, no debería moverse. Traté de espirar así, pero cuando lo intentaba, no podía inspirar con facilidad. Entonces pensé para mí mismo, si la espiración ha de ser tan suave y delicada, ¿cómo debería ser la inspiración? No se menciona el proceso de inspiración en ningún libro. Esto me hizo pensar y remodelar mi práctica para equilibrar adecuadamente la actividad y la pasividad.

En 1948, Shri J. Krishnamurthi me invitó a que le enseñara yoga. Él hablaba de la atención pasiva. Su estado de atención pasiva psicológica era similar a los que se trataban en la teoría de la espiración. Sin sentir la respiración tocando las paredes internas de las fosas nasales, intenté inspirar. Cuando lo intenté en esta pasividad, mi corazón comenzó a latir fuerte y agitadamente. Esto me hizo que empezara con una inspiración suave con un contacto delicado en las paredes de la nariz. Tuve una

sensación de alegría y de tranquilidad. Pensé que este debía ser el método correcto y comencé a manipular los músculos intercostales del pecho, la posición de los dedos en la nariz y así sucesivamente.

En 1960, mientras estaba en Gstaad, Suiza, el clima era muy agradable. Allí solía prepararme mi café y practicar *pranayama* diariamente. Un día mientras practicaba sentí el deleite y probé la fragancia del aliento entrante. El clima no era ni frío ni cálido, pero sí estimulante. Esa sensación que tuve me dio la clave para jugar con el pulgar y los otros dedos en las vías nasales para crear esa sensación. A partir de entonces, practiqué *pranayama* diariamente con interés.

Aunque había visto la práctica de mi guru y la colocación de los dedos, debo confesar que aprendí más de mi propio alumno, el famoso violinista Dr. Yehudi Menuhin. Siendo un gran violinista, observé las formas de colocar las puntas de sus dedos en las cuerdas, la flexión de los nudillos al tensar y presionar las cuerdas del violín. Empecé a manipular los dedos y a "tocar" con ellos mis fosas nasales como si mi nariz fuera un instrumento musical. En realidad, trasladé la destreza del movimiento de los dedos de mi alumno a mi nariz. Así, él se convirtió indirectamente en mi guru en el arte de manipular los dedos para mi práctica de *pranayama*.

En resumen, me llevó de veinte a veintidós años empezar *pranayama* con seriedad después de haber sido iniciado en el yoga por mi guru.

Como os dije antes, estaba prestando más atención a los estiramientos hacia atrás, ya que son espectaculares. En 1958, por primera vez, decidí hacer estiramientos hacia adelante con ritmos cronometrados como los estiramientos hacia atrás. Los dolores insoportables que me aparecían mientras realizaba los estiramientos hacia atrás solían desaparecer inmediatamente después de las prácticas. Pero los estiramientos hacia adelante me traían malestar y dolor sordo, que continuaban durante horas incluso después de las prácticas. El dolor era de tal naturaleza que sentía como si alguien me golpeará con un mazo.

Este dolor de los estiramientos hacia adelante me hizo vivir dolorido, pero a su debido tiempo los dominé. Los hago cronometrados una vez a la semana hasta el día de hoy y muchos de mis alumnos han adoptado el mismo sistema.

Los estiramientos hacia adelante comenzaron a ayudarme a mantener la columna vertebral erguida mientras hacía *pranayama*. Aprendí de esta experiencia que los estiramientos hacia atrás fortalecen los músculos internos mientras que los estiramientos hacia adelante desarrollan y fortalecen los músculos externos de la columna vertebral. Podía usar los músculos internos y externos de la columna vertebral paralelamente mientras hacía *pranayama*.

Esto me enseñó una lección: que deben perfeccionarse los estiramientos hacia adelante, los estiramientos hacia atrás y los movimientos laterales de los músculos de la columna vertebral, para tonificar los músculos de la columna vertebral, ya que actúan como una base para el buen *pranayama*.

Sobre cómo empezó a enseñar

No se trataba entonces de una cuestión de rendirse. Era una cuestión de voluntad. Sólo tenía una cosa en la cabeza. Y era cómo convertirme en alguien apto para enseñar *pranayama* en clases grupales. Aunque había accedido a enseñar, me di cuenta de que no podía explicar bien. Las cambié por clases de meditación explicando las sensaciones mentales de los efectos de la práctica de *pranayama*.

Traté de explicar los métodos de *pranayama* que yo estaba utilizando. Pero no venían las palabras correctas. Incluso volvió la práctica de *trataka* y empecé a explicar la meditación progresando desde el no parpadeo activo de los ojos con los ojos cerrados, a la pasividad de los párpados y los globos oculares, hacia la pasividad de los globos oculares con los ojos cerrados.



Mientras explicaba los aspectos pasivos de *trataka*, actuaba al mismo tiempo como maestro y como alumno. Si una parte de mi inteligencia actuaba como un guru, la otra parte actuaba como un *sisya* (alumno). Así que, yo mismo era un guru y un *sisya*. Eso me hizo pensar, y usar cuidadosamente las palabras para que los estudiantes pudieran entender los puntos correctamente. También solía trabajar sobre mí mismo usando las mismas palabras para ver mis reacciones. A menudo, construía palabras de acuerdo a mi experiencia y cambié mi postura en las clases grupales. A través de acciones y observaciones, entendí las energías ascendentes y descendentes de mi inteligencia y aprendí el arte de entregar la inteligencia y la fuerza de voluntad desde la sede de la cabeza hacia la sede del corazón (conciencia), lo que pronto me ayudó a enseñar cada vez mejor las técnicas de *pranayama*. Así es como aprendí a practicar y enseñar. No tiene nada que ver con la voluntad o la rendición. Era sólo una cuestión de mi propia debilidad y confusión.

Igual que me llegó el reto de enseñar asanas en 1936, de la misma manera me llegó también el reto de mis alumnos de que enseñara *pranayama*. En aquellos días, cuando daba clases en grupo, muchos de los yoguis me criticaban diciendo que las *asanas* no podían ser enseñadas a escala masiva. Fui pionero en introducir *asanas* en grupos en 1937. Del mismo modo, acepté el reto de enseñar *pranayama* en clases grupales y gané confianza en la enseñanza. Hasta entonces tenía la impresión de que las *asanas* podían enseñarse a muchos al mismo tiempo, pero no *pranayama*.

Después de años de experiencia, aprendí el arte de observar a mucha gente practicando al mismo tiempo y a la vez era capaz de observar los errores. Codifiqué las frases generales necesarias para las clases públicas y poco a poco las fui desarrollando para transmitir puntos sutiles de las explicaciones para que la gente los pudiera entender con facilidad. Así es como aprendí el arte de la práctica y el arte de enseñar *pranayama* simultáneamente.

Sobre por qué es necesario aprender *asanas* antes que *pranayama*, lo que no suele ser enseñado por las otras escuelas.

Es cierto que la mayoría de la gente recomienda *pranayama* primero. Yo creo que uno tiene que hacer que el cuerpo interno esté sano, limpio y libre de bloqueos a través de las *asanas* para preparar el cuerpo para la fuerza vital (que circula en el cuerpo) que genera la práctica de *pranayama*.

Por lo tanto, prefiero que el cuerpo (el templo) esté limpio y sano para que la fuerza vital se mueva libremente sin obstrucciones. Es un hecho que todos los libros de texto hablan de proporción de inspiración, espiración y retención mientras que Patañjali no habla de proporciones sino de profundidad, sutileza y precisión. Si el practicante se concentra en contar los números observando el movimiento de la aguja del segundero del reloj, entonces solo está interesado en atender a los valores numéricos y no en atender a la respiración, al movimiento de la respiración dentro del cuerpo, a la reacción de las fibras y a la reacción de las células. Incluso murmurar los mantras mientras se hace *pranayama* puede convertirse en *japa yoga* y no en *pranayama yoga*. Si uno está haciendo *pranayama*, uno debe estar totalmente absorto en la delicadeza de la inspiración, la espiración y la naturalidad de la retención sin perturbar innecesariamente o sacudir los órganos vitales y los nervios, o sin estrés en las células del cerebro.

Supongamos que la capacidad de inspiración de uno es larga y que al contar un mantra llega a seis u ocho veces, ¿expira uno según el mismo ritmo del mantra o los recita rápido para terminarlos en el proceso de espiración?

Supongamos que los pulmones no pueden retener la inspiración o espiración prolongada, ¿qué hace uno entonces? Uno presta atención para completar los mantras en vez de prestar atención al enfoque cualitativo en el proceso de inspiración o espiración. En tales casos, las inspiraciones pueden ser prolongadas, mientras que el período de espiración puede ser corto o viceversa. Por lo tanto, la concentración en tales casos no está en el *pranayama* sino en el mantra. Así, uno pierde la verdadera práctica de *pranayama*. Muchos se concentrarían en terminar de contar o en el mantra mientras hacen *pranayama*. En ese caso, no puede denominarse *pranayama*, sino *mantrayama*. Es mejor mantener el cerebro como un instrumento que sea testigo y observar el suave flujo de la inspiración y la espiración. Observad las interrupciones que ocurren incluso entre la inspiración y la espiración. Comprobad cuando aparecen interrupciones desconocidas y cuando se establece un flujo suave. De manera similar, en la retención, aprended a mantener la primera sujeción con estabilidad todo el tiempo. Si esa estabilidad se pierde, es mejor soltar la respiración, en lugar de contener la respiración con esfuerzo.

Prana es una fuerza vital comúnmente conocida como bioenergía. Estamos formados por cinco elementos. Si el elemento tierra es el fundamento, el elemento éter es el elemento distribuidor. El elemento aire actúa como un pistón en forma de inspiración y espiración a los dos elementos restantes, agua y fuego (que son opuestos entre sí) a través de los cuales se genera energía. Eso es *pranayama*.

Entrevistado por Neela Karnik y reimpreso de "70 Glorious Years"

---

## **Consejos prácticos sobre *Savasana* -preparación para *Pranayama***

---

Geeta S. Iyengar  
Traducido por Silvia Isidro

Esta es la transcripción de una clase que impartió Geetaji, con motivo de la Convención europea de Yoga Iyengar de 2009, recopilada en un libro por la asociación de Yoga Iyengar de Alemania, y que reproducimos aquí con su autorización.

Vamos a comenzar la sesión con *pranayama*. En numerosas ocasiones, he observado que cuando se hace *pranayama* en la sesión de la tarde, la gente está tan cansada que es difícil que lo capte. Así que, he pensado, si me lo permitís, revertir el proceso, dejadme hacer *pranayama* antes para que seáis capaces de comprenderlo, y luego haremos las *asanas*.

En nuestra metodología habitual, la práctica de *asanas* siempre va delante; enseñamos *asana* a los estudiantes y luego, cuando son capaces de hacer *pranayama*, es cuando lo introducimos. Como esta es una reunión de profesores, he pensado que podemos comenzar con *pranayama*. De esta manera, podemos concentrarnos más en el *pranayama*—que no significa que nos concentremos menos en *asanas*—; pero cuando

estáis cansados, la concentración es imposible. Solo cuando estáis frescos os es posible concentraros.

Como sabéis, **siempre comenzamos *pranayama* con *Savasana***. En primer lugar, proporciona descanso físico al cuerpo, **las posturas supinas con soporte aportan elongación a la columna**; a medida que la columna se estira, **los nervios se liberan, se energizan**, y es **más fácil hacer *pranayama***. Cuando estáis descansados, tenéis capacidad para concentraros en el cuerpo. Eso significa que primero captáis lo que hay que hacer y, luego, podéis guiar al cuerpo. Si estáis en un estado de inquietud, entonces, no podéis dictar los ajustes a vuestro cuerpo.

Primero, os relajáis: relajación del cuerpo, relajación muscular, y un ajuste músculo-esquelético del cuerpo. Una vez que tenéis eso, os dais cuenta de que vuestro cuerpo orgánico está libre para "captar" lo que le estáis pidiendo que haga. **Cuando el cuerpo posterior está en un estado de descanso con el cuerpo anterior descansando sobre él, el cuerpo posterior se despierta**. Aunque pensamos que está en un estado de descanso, hay un proceso de despertar del cuerpo posterior, la región espinal.

Ved cómo Dios ha creado este cuerpo: guardó el sistema nervioso en la espalda, el resto del cuerpo orgánico en el frente. Sabemos objetivamente lo que es el sistema nervioso, porque lo hemos leído en un libro. Pero, por desgracia, este sistema nervioso no está bajo nuestro control. Utilizamos este aparato, el sistema nervioso, en gran medida, para cada movimiento del cuerpo y para cualquier otra función del cuerpo; nuestro proceso mental y de pensamiento, la inteligencia que expresa lo que sabemos—todo esto está conectado con el sistema nervioso. Pero más allá de eso, no conocemos el sistema nervioso, el hecho de que podemos ponerlo bajo control. La gran intelectualización que debe tener lugar, la percepción consciente que debemos expandir por todas partes, el sentir cómo nuestra existencia es experimentada por nosotros; si todo esto se debe conocer, el sistema nervioso debe estar en una condición saludable. Los nervios son amigables con la mente y amigables con el cuerpo, el cuerpo externo, el cuerpo orgánico, etc. Por tanto, tenemos que ver que estos dos contactos que tiene el sistema nervioso, con el aparato mental, así como con el cuerpo físico, el cuerpo orgánico, tienen que ser percibidos por nosotros de una manera adecuada, como base para *pranayama*.

Yoga no sucede cuando se fuerza.  
Tenéis que adoptar la disciplina gradualmente.

### **Consejos prácticos para *Savasana*—como preparación para *Pranayama***

***Savasana* debe ser ejecutada de tal manera que salgamos como un nuevo ser**, puesto que nuestro cuerpo celular, los nervios, reciben un buen baño de oxígeno puro, con pureza desde el interior, que nos permite alcanzar la experiencia de bienestar.

Colocad vuestras esterillas de forma que podáis tumbaros y coged una manta para la cabeza. Este es un *Savasana* simple sin soporte para la columna, puesto que es el primer día. Poneos en sentidos alternos para que podáis extender los brazos hacia los lados.

Primero ajustad la esterilla y la manta, pero no os tumbéis: esperad a que los profesores os muestren cómo hacerlo. Cuando se tiene prisa para tumbarse, eso, en sí mismo,

muestra que la fatiga ya está ahí. Todos habéis viajado y, para muchos de vosotros, hay un cambio de hora con respecto a vuestro país—esa es una de las razones por las que estoy comenzando con *Savasana*. Pero, cuando se sigue la tentación de tumbarse sobre la espalda, si se hace rápidamente, entonces, no se hará cuidadosamente. En otras palabras, ***Savasana* no se puede hacer con *bhoga* como objetivo. En *Savasana* nuestro objetivo tiene que ser dirigirnos hacia yoga.** Dejaré algún margen para *bhoga*, porque no voy a forzaros. **Yoga no sucede cuando se fuerza. Tenéis que adoptar la disciplina gradualmente.** Así que se puede dar un margen para *bhoga*, pero el comienzo, al menos, debería ser con yoga.

Si enseñas a un principiante, no le des un soporte enseguida  
a menos que tenga un problema.

Esa es la razón por la que ofrecemos nuestras plegarias al principio.

Incluso, como principiantes, deberíamos saber que, cuando estamos en un estado de *bhoga*, no es posible sentarse y, sin embargo, queremos tumbarnos; puesto que el comienzo debe ser auspicioso, esta es la razón por la que decimos las oraciones.

Al principio, se da margen para *bhoga*, pero deberíamos tener en mente que vamos a hacer *Savasana* buscando yoga. Y, por eso, hay ciertas cosas que deben hacerse en la superficie: en la capa externa tenemos que seguir ciertos principios. Solo entonces sabremos cómo estos principios nos guían y llevan progresivamente más hacia dentro.

Utilizad sólo una manta para la cabeza. Sentaos derechos y estirad las piernas hacia el frente del antideslizante. Vuestros talones no deberían sobrepasar el antideslizante.

Medid primero. Como cuando medimos la longitud de una cama para ver si es suficiente para nosotros—una persona alta no se puede tumbar en una cama corta. Dejad espacio entre vuestros talones y el borde, ya que las piernas tienden a ir un poco hacia adelante cuando la columna se estira. Luego, flexionad las rodillas de nuevo; mantened las rodillas flexionadas mientras os tumbáis. Observad, al ir hacia abajo, que ponéis vuestra atención en la región de la columna inferior, la columna lumbar.

### **Región lumbar**

Cada parte de la columna toca el suelo gradualmente; la lumbar está siempre dentro. Como cuando se imprime con tinta, cada parte del papel se enrolla sobre el rodillo tintado y el papel absorbe la tinta. Esta es la acción que tenéis que llevar a cabo cuando rodáis hacia atrás: **cada porción de la columna desciende gradualmente, vértebra a vértebra, hasta tocar el antideslizante. Si lo hacéis rápido, la región lumbar se eleva.** La parte complicada está a partir de la zona dorsal hacia abajo, hasta la lumbar—tenéis que apoyar vuestra región lumbar correctamente. Tumbaos y apoyándoos sobre las manos, id flexionando los codos. Tomaos el tiempo necesario para aseguraros de que la región lumbar está descendiendo adecuadamente.

Esta es la razón por la que no quiero ningún soporte para la columna: tenéis que mantener vuestra espalda, y cuando esta parte del abdomen (apuntando a la cavidad abdominal) está tocando la región lumbar, toda la región lumbar se alarga.

Tenemos que entender cómo tumbarnos en un plano—por ejemplo, una cama no tiene una altura diferente en la cabeza que en los pies, toda la cama está en el mismo plano. De la misma manera, **si enseñáis a un principiante, no le deis un soporte enseguida**. Dadle el soporte solo cuando haya un problema, como una enfermedad, asma, tos, problemas de garganta, problemas de corazón, etc.

Luego, tenéis que aprender a estirar las piernas de una en una, despacio, sin acortar las lumbares, porque cuando se estiran las piernas, las lumbares se acortan. Tenéis que ver que la línea de vuestra cintura, especialmente la parte carnosa de las nalgas, el sacro—todo eso, se estira. Las lumbares permanecen abajo y se alargan desde ese lugar.

### **La posición de la cabeza:**

Colocad la manta para dar altura a la cabeza: si vuestra garganta está tensa, doblad la manta por la mitad dos veces; si la garganta no está tensa, entonces dobladla solo una vez. Ajustad la parte posterior de la cabeza, con la parte inferior del cráneo alejándose del cuello, y la parte posterior del cráneo ligeramente alejada; la cabeza debe mantenerse apoyada.

Posiblemente, estéis acostumbrados a alargar la nuca con demasiada fuerza, lo que endurece el mentón. En vez de crear un cierre en el mentón, tenéis que darle espacio, así que **mantened el mentón pasivo y ligeramente alejado de la garganta**.

El flujo debe dirigirse hacia las piernas. No debéis hundir el mentón.

### **La posición de los hombros**

La segunda parte llega cuando alargáis los brazos hacia los lados y hacia abajo desde los hombros. Los omóplatos y los trapecios tienen que descender, para dar espacio al cuello; sin embargo, al realizar este ajuste, no hay que olvidar las lumbares, para que no se contraigan. Por eso, me sorprendió cuando la gente va a *Savasana* sin pensar. Debéis tener estas sensaciones en mente: las sensaciones de un *Savasana* adecuado para que, si hay una pequeña alteración, os podáis dar cuenta de que algo está yendo mal.

También, podéis elevar vuestra cabeza. Mirad vuestro cuerpo, observad si estáis ladeados en el antideslizante y ajustaos—esa es la segunda parte. Esto es una molestia, pero es con el fin de ajustarnos: si las piernas se han ido hacia un lado, tenéis que elevar la cabeza, mirarlas, ajustarlas y luego volver a tumbarnos sobre la espalda.

**Vuestra mente debe fluir con las lumbares:** Observad si vuestras nalgas, la zona lumbar, y en especial la zona de L3-L4, debería abrirse más hacia los lados. Esta es el área en la que la gente, normalmente, se queja más de dolor de espalda. Esta área debe protegerse en *Savasana* de una manera correcta. La L1 tiene que mantenerse dirigida hacia las dorsales inferiores, y toda la charnela dorsolumbar debe abrirse lateralmente.

### **La posición del pecho**

Cuando estáis tumbados así, es posible que encontréis otra molestia: que el pecho o el esternón se estén hundiendo. Las nalgas deben ir hacia abajo. Si eso no es posible, flexionad las piernas y, manteniendo las piernas de esta forma, elevad las dorsales y reajustad la región lumbar.

Esta es la tercera parte del ajuste—corregir la región lumbar. Luego, estirad las piernas gradualmente de manera que nada se perturbe.

### **La posición del *nabhi***

El *nabhi* está ligeramente por debajo de la región del ombligo—esta es la zona desde la que la energía fluye hacia el resto del cuerpo. Por eso, el ombligo es considerado el *chakra* que proporciona conocimiento sobre todo el cuerpo, es el centro desde el que se siente todo el cuerpo.

No debería haber ni inactividad  
ni falta de libertad en el pecho

Igual que un barco en el océano necesita un faro para ver si va en la dirección correcta en el agua, el *nabhi* es el faro en el centro que muestra, a todo el océano del cuerpo, que estás exactamente en el centro y que tú energía se expande por todas partes.

Corregir el desequilibrio del ombligo tiene menos que ver con el proceso respiratorio que con mantener el ombligo como el centro. Deberíais ser capaces de abrir el pecho, estirar las piernas, ajustar la manta de la cabeza, todo, desde el ombligo como centro. **En cualquier alineamiento o estiramiento que se requiera, el ombligo debería estar en el centro.** Una vez entendido esto, si veis que hay que hacer ajustes, incluso después de tumbaros, hacedlos, pero preservando la zona lumbar hacia abajo.

No quiero decir ombligo—el ombligo es más una parte del cuerpo externo, pero no es a lo que se refieren los yoguis cuando dicen ombligo. El ombligo, el centro que conecta el abdomen y la columna—es donde se genera la energía tanto para yoga como para *bhoga*, para elevarse hacia yoga o para hundirse en *bhoga*.

**Disfrute o emancipación—para cualquiera de los dos, el *nabhi* debe estar en el lugar correcto.** No solo se refiere al ombligo que veis fuera de la piel, sino al interno, que tiene una gran conexión con nuestro nacimiento. Por favor, entendad esto.

### ***Pranayama en Savasana***

Tumbaos. Liberad la región de la cintura, alargando las lumbares. Las nalgas y la cintura seguirán a las piernas, el abdomen seguirá a la región espinal elevándose ligeramente. Mantened la cabeza apoyada. Con ese alargamiento, si surge alguna duda en relación con las lumbares, si observáis que las lumbares suben, se invertirá todo el flujo. Si las lumbares se elevan y el abdomen se dirige hacia las piernas, la columna se contraerá; no seréis capaces de abrir el pecho y la presión de vuestro cuerpo interior se dirigirá hacia la cabeza. Por tanto, estas partes deben ajustarse correctamente.

Aprended a comprender vuestros propios problemas,  
entonces comprenderéis los problemas de vuestros estudiantes

Antes de estirar los brazos, id a la parte posterior de la cabeza y ajustad el cuello, sin perturbar las lumbares. Si se perturban, flexionad las piernas de nuevo y alargad las lumbares. Bajad los brazos, ensanchad los hombros lejos del cuello, y estirad los brazos

hacia los pies. Si la manta no está colocada correctamente, reajustadla y seguid la misma metodología.

Mantened vuestros brazos a una distancia tal que no sea excesiva, y que no estén, tampoco, demasiado cerca. **La libertad del pecho depende de la posición de los brazos.** Si los brazos están demasiado lejos, entonces, el pecho se vuelve inactivo y, si están demasiado cerca, el pecho se siente oprimido—quiere abrirse pero no hay espacio. **No debería haber ni inactividad ni falta de libertad en el pecho.**

Así que, ajustad los brazos con las palmas giradas hacia arriba, hacia el techo. Vuestras piernas se sienten libres de tensión en los muslos, vuestros pies están libres de tensión. Sentid todo el alargamiento de la columna. Mantened los hombros girados hacia atrás sin dejar de extender las lumbares.

Ajustaos cuando encontréis que algo está mal. Sois profesores. Es vuestro deber corregir. Cuanto más corrigáis, más sensibilidad estaréis desarrollando. Aprended a entender vuestros propios problemas, entonces comprenderéis los problemas de vuestros estudiantes. Lleva mucho tiempo desarrollar esta sensibilidad, conseguir sentir el cuerpo.

Observad que sentís la posición del cuerpo, la colocación, incluso vuestras palmas—¿están parcialmente giradas hacia fuera, parcialmente giradas hacia adentro? Traed esta uniformidad. Las piernas, ¿está la parte externa de los pies girando de forma suficiente o insuficiente? ¿Están las piernas rotando en exceso? Si es así, parad esa rotación, pero no tenséis las piernas tampoco porque si no, no habrá libertad. Mientras vuestras palmas miran al techo, dejad que la parte frontal de los brazos sigan este giro de dentro hacia fuera. Los brazos tienden a girar de fuera hacia dentro. Cuando os tumbéis, hacedlo con una exhalación suave, delicada y pasiva; primero la exhalación debería ser pasiva y delicada, para que podáis relajar vuestro cuerpo externo.

Si vuestras exhalaciones no consiguen ser suaves o más largas, no os preocupéis. Cuando se está muy cansado, fatigado, las exhalaciones largas son casi imposibles. Pero mientras sigo con la explicación de *Savasana*, continuad con exhalaciones largas, si sois capaces.

Una cosa que debéis recordar es cómo se introduce *Savasana* al principio. Cuando todavía no sois muy estables, algo os está molestando, entonces entended la división del área del ombligo: expandid la región del ombligo hacia los lados, para que esa región no se estreche. Respirad despacio, suavemente, de forma que no interfiráis con la región del ombligo, ni la tenséis ni la endurezcáis, sino que liberéis esa zona.

La inspiración es como una medicina para que la caja torácica  
adquiera energía y  
la espiración es como una medicina  
o un tónico para que el abdomen se libere de tensión

## **La respiración**

Llegando a la zona del pecho, no permitáis que vuestro pecho sea empujado por la respiración directamente. Observad a qué parte de vuestro pecho le falta el toque de la respiración y haced que vuestra inhalación toque esa área del pecho. **La inhalación es como una medicina para que la caja torácica adquiera energía** o un tónico para fortalecerse. Es como una medicina o un tónico para vivificarse, y **la exhalación es como una medicina o tónico para que el abdomen se libere de tensión** y conseguir el rejuvenecimiento—vida. Por lo tanto, cuando estáis inhalando: gradualmente inhalad para ver qué parte del pecho está respondiendo y cuál no está respondiendo. Como profesores, deberíais saber eso. Solo entonces podréis guiar a otros.

### **Inspiración-Puraka**

Inicialmente, vuestra atención está en la inhalación, porque la inhalación da vida, la inhalación os proporciona sensibilidad. A menudo no sabéis que estáis exhalando, pero sois testigos de la inhalación porque, cuando la inhalación para, os inquietáis. Entonces, en este momento, inhalad primero en esa parte de la región torácica donde sentís que el pecho está respondiendo—esto conducirá a una exhalación adecuada.

Una instrucción más, si tenéis tos, no llevéis de repente la inhalación hacia arriba, hacia la garganta. No forcéis la inhalación; por el contrario, la garganta debe estar pasiva y sólo el pecho inhala. El desafío consistirá en llevar la inhalación al centro del pecho, desde el área que está debajo de los pezones hasta la parte superior de la región de los pezones, y no hacia la garganta.

Así que haced una lenta y suave inhalación en esa región media del pecho para respirar adecuadamente. La parte baja del pecho y la parte que está ligeramente por encima del área del pecho—el pecho medio, tiene una buena capacidad respiratoria. Y ese pecho medio estará sostenido por la parte posterior de la columna en el centro dorsal. Así que tenéis que elevar ligeramente este centro de la columna dorsal hacia la región del pecho—no demasiado—y tenéis que permitir que se abra el pecho frontal. Haced una lenta y suave exhalación.

### **Espiración –Rechaka**

Ahora haceos conscientes de la exhalación. Si abris el pecho medio para la inhalación y permitís que la columna dorsal lo sostenga, entonces, al exhalar tendréis que mantener esa ligera elevación del pecho en la misma posición, no soltar la elevación. Desde aquí, veréis que tenéis algún control sobre la respiración, así que restringid vuestra respiración solo a eso.

Cuando digo restringir, quiero decir que el movimiento os ha dado alguna comprensión y que tenéis que mantener eso, y seguir con una inhalación lenta y suave, y una lenta y suave exhalación. El pecho se mueve hacia el techo, ligeramente hacia arriba, sin tocar la garganta. Antes de sentir la garganta, calmad la inhalación. Inhalad en vuestro pecho medio y, lentamente, exhalad. Mantened vuestro pecho medio elevado. Luego, tomad una o dos respiraciones normales para recuperaros, y cuando ya lo hayáis hecho, comenzad un nuevo ciclo.



Nunca os forcéis. Aunque tengo que haceros comprender, cuando me sigáis, no forcéis la respiración en vuestro cuerpo. La mente debería estar, todo el tiempo, en cualquier ajuste que haya ocurrido y en los movimientos que ocurren con la inhalación y la exhalación. El resto del cuerpo está en un estado de descanso completo. Haced respiraciones normales. Y, de nuevo, id hacia un objetivo, enfocad vuestra atención en diferentes puntos, como en la elevación del pecho medio, en ir hacia la acción correcta al inhalar para que no se tense o irrite la garganta, en mantener la caja torácica elevada durante la exhalación. Y, si comprendéis esta base, —la caja torácica media elevada, abdomen suave, el resto del cuerpo en calma, la alineación, y el ombligo como centro, manteniendo su posición, manteniendo la columna lumbar abajo—entonces, estaréis preparando vuestra base para *Savasana Pranayama*.

Después, llega un momento en que vemos, en los Yoga Sutras, que la persona llega a *savitarka samadhi*, y si no está guiada correctamente, puede ir por el camino equivocado. Puede decantarse por los *siddhis* o, por el camino correcto, ir hacia el estado de *samadhi*. Aunque este ejemplo es un poco fuerte, sabéis de qué estoy hablando.

Al principio, llevó su tiempo que el cuerpo descansara. Después, llevó tiempo reconocer esa área, y luego el pecho medio o el área del ombligo. Tienen acciones opuestas: el ombligo desciende hacia la columna y la columna torácica se eleva. Obviamente, tenéis que acostumbraros a este ritmo donde uno está arriba y el otro abajo. Pero, aun así, entendéis que esto os ha dado alguna comprensión, algo de percepción consciente.

---

## El acto de respirar y la respiración

---

Prashant S. Iyengar

Traducido por Mónica Sainz Meister

Las personas corrientes estamos ocupadas con nuestra vida y tratamos de cumplir nuestros deseos, aventuras, aspiraciones y somos esclavos de nuestra propia mente o de las de otros. Vedanta llama a esto quedar atrapado en la red de *maya*.

Nuestra vida se mueve y gira dentro de diversas ruedas, como son los ciclos del día y de la noche y los ciclos de las semanas, los meses, los años y las estaciones. Queremos vivir para una experiencia de vida y pensamos que la respiración sigue y sigue para conseguirlo.

Creemos que vivimos por la respiración, y la respiración se produce para cumplir todas las funciones del sistema involuntario dentro de nosotros, de modo que podamos ocuparnos desembarazadamente de nuestra vida. ¿Acaso no damos por supuesta nuestra respiración a conveniencia y nos mantenemos ocupados en la vida?

La respiración continúa sin cesar, incluso mientras dormimos y dormitamos, al igual que en un estado comatoso e inconsciente. No pensamos en la respiración, salvo cuando nos falta el aliento y jadeamos. Las personas asmáticas no pueden permitirse olvidar su respiración en un estado agudo.

¿Acaso no damos por supuesta nuestra respiración a conveniencia?  
No pensamos en la respiración, salvo cuando nos falta el aliento.

La cuestión es que la totalidad del sistema autónomo dentro de nosotros depende de la respiración y respirar no necesita atención o advertimiento. Muy rara vez y en ocasiones muy puntuales recurrimos a la respiración voluntaria. Veamos cuáles son esos estados:

- cuando levantamos un objeto pesado,
- cuando abrimos una botella o bote cerrado a presión,
- cuando damos un salto hacia arriba,
- cuando damos un gran salto,
- para empujar algo pesado,
- para presionar fuertemente,
- para hacer un movimiento exagerado,
- para dar zancadas,
- para subir decenas y cientos de peldaños,
- para ascender un cerro o una montaña,
- para subirnos a un árbol,
- cuando realizamos actividades de gran esfuerzo,
- para cansarnos con el ejercicio físico,
- cuando estamos cansados por el ejercicio físico,
- para recuperarnos de una respiración acelerada,
- para realizar un acción olfativa,
- para pronunciar un discurso largo,
- para gritar fuertemente o
- para sumergirnos o permanecer bajo el agua durante largo rato.

Estas son algunos de los estados en los que percibimos nuestra respiración, somos conscientes de ella y estamos centrados en ella. Por lo demás la tenemos totalmente abandonada.

En las situaciones citadas hay una respiración voluntaria, deliberada y que tiene un propósito. En estas situaciones hay una inspiración y espiración por encima de lo normal o retenciones pos-exhalación más frecuentes y retenciones pos-exhalación menos frecuentes.

Cabe señalar que la respiración normal, mecánica e involuntaria es la del sistema respiratorio. Sin embargo cuando hay implicado un volumen y un modo extraordinarios como en los casos señalados, la respiración no solo corresponde al sistema respiratorio. Generalmente la respiración es para la existencia biológica y el sistema involuntario, pero en las raras ocasiones citadas la respiración está dirigida a una actividad física voluntaria y extraordinaria.

El tipo de respiración cambiará dependiendo de un estado fisiológico o psicológico-mental.

El tipo de respiración cambiará dependiendo de un estado fisiológico o  
psicológico-mental.

La forma de respirar también cambia dependiendo de estados inusuales o  
no normales en el cuerpo, en el complejo cuerpo-mente.

El modo de respirar también cambia dependiendo de estados inusuales o no normales en el cuerpo, en el complejo cuerpo-mente. Los cambios en el modo de respirar se pueden detectar en estados mentales como por ejemplo:

- situaciones pasivas de calma – *shanta avastha*
- situaciones de inquietud – *ashanta avastha*.

Estas dos formas de respirar son radicalmente diferentes una de otra. Son polos opuestos y también los modos de respirar y los tipos de respiración son diametralmente opuestos, lo que hay que señalar. Sabemos muy bien lo diferente y característica que es nuestra respiración en estados de miedo, dolor o temor, también en caso de preocupación y ansiedad, de ira e irritación. Todos estos estados e incluso otros estados de la mente impactan o inciden en nuestra respiración de la forma correspondiente.

En cualquier caso, es un conocimiento muy somero el de que solo vivimos gracias a la respiración y de que solo el sistema autónomo involuntario funciona gracias a ella.

La enseñanza básica del yoga es que se debe comenzar a usar la respiración y respirar en diversas acciones físicas y psicológico-mentales. Una de las enseñanzas preliminares en el yoga es desarrollar un sistema de actividad interna que esté dominado, guiado y dirigido por la respiración. Así pues deberían estar compuestas muy significativamente por la respiración y el respirar. Dado que el yoga debe trabajar sobre todo lo concerniente a la mente o *citta*, toda activación física, orgánica, sensorial, cognitiva, idio-motora y fisiológica debe estar dirigida por la respiración, o compuesta por ella o estar constituida por ella.

"Los actos, las acciones deben estar envueltas por la respiración o constituidas por ella o basadas en ella, de modo que en última instancia lleguen a ser dinámicas yóguicas."

"Al igual que hay medicamentos basados en el agua o hidropatía, en el yoga hay *respiropatía* o *prana-patía*."

*Al igual que hay medicamentos basados en el agua o hidropatía, en el yoga hay respiropatía o prana-patía.*

En la tecnología del yoga, la respiración se emplea para el cuerpo anatómico y fisiológico como un acondicionador, ajustador, tónico, 'ejercitador', activador, pasivador, estimulante, corrector, cultivador, etc.

En los aspectos esotéricos funciona como catalizador y reformador, sublimador y 'cosmicalizador', etc. Pero esto sucede en el *pranayama* clásico.

En la *yogasana* propiamente dicha las acciones de la respiración se emplean de modo que se convierten en una agencia de servicio interno e incluso un motor interno o sistema de extremidades. Es una exploración magnífica emplear, aplicar y elaborar la respiración y el respirar como acondicionador de la materia corporal [cuerpo celular]. Así pues la respiración no se "produce" sin más. Sino que se "emplea, aplica, elabora y adapta".

Para el proceso *Adhyatmik* la respiración es un acondicionador interno, transformador, una agencia 'transmutadora', un 'cosmicalizador', además de ser un ajustador, tónico, programador, corrector, 'ejercitador', estimulante, purificante y depurativo. De la misma forma funciona en la mente, la psique y la consciencia. La respiración solo funciona de un modo conductivo, deseable y yóguico. Así, es primordial aprender los usos de la respiración, el respirar y los modos de respirar para todos esos usos diversos. Dado que para todos los seres la respiración es un acto muy natural y espontáneo no se necesita una formación ni aprendizaje. Pero ocasionalmente y debido a problemas respiratorios, pueden ser necesarios. Pero hay mucho aprendizaje en el yoga relativo a la respiración. La respiración es un factor fabuloso, variable, prolífico y trascendente.

Puesto que es una entidad de grandes recursos, hay una necesidad urgente de regularla y gestionarla. La regulación se vuelve importante en dos casos: uno es cuando los recursos son escasos e insuficientes, y el otro es cuando son abundantes. En el caso de la respiración se trata de una entidad de gran recurso y fuerza.

Llegamos así al factor más importante y asombroso para las personas corrientes no iniciadas y es el siguiente:

"La referencia en este caso no es el sistema respiratorio que forma parte de nuestro sistema anatómico o corporal, sino que la referencia es un estado de nuestro sistema cuerpo-mente en su totalidad. Toda nuestra existencia adquiere un estatus respiratorio y se vuelve respiratoria, penetrada por la respiración, profusa en respiración y conectada con la respiración."

Esta *Shvasamayata* o profusión de la respiración en nuestra personificación es lo que nos habilita para *pranayama* o incluso el llamado *pranayama* denominado *Shvasayama*. En tal actividad no se respira únicamente a través del sistema respiratorio, sino que se trata de una respiración sistémica. Se respira a través de un acto orquestado de toda la anatomía, fisiología y psicología exotéricas.

La respiración es un esfuerzo conjunto y no solo de los órganos y sistemas respiratorios. "la respiración debe ser un esfuerzo conjunto y debe tener un efecto combinado. El pasaje siguiente explicará la aseveración siguiente.

En este caso la respiración es a través, para, dentro de, sobre y con todo el "yo", "mí" y la "mente" dentro del conjunto cuerpo mente o personificación.

Es a través de todos los *sapta dhatus* del cuerpo, es decir, a través de la piel, la carne, los músculos, huesos, tejidos, fibras, cavidades, órganos, sentidos, mente, psique y consciencia.

Es a través de los *sapta dhatus*, órganos, trillones de células, partículas corpusculares y *karmendriyas*, *mansendriyas* y la totalidad del ser humano. Está involucrada la totalidad del complejo de órganos, como el hígado, el estómago, el bazo, el páncreas, los intestinos, el colon, la vesícula biliar, la vejiga, el duodeno, las glándulas, los órganos conativo-cognitivos, los órganos motores, el cerebro, los lóbulos, las partes cerebro-corticales, la consciencia y la conciencia.

Así incluso *Shvasayama* es tan circunspecto y es un estado que se describe perfectamente como "toda la encarnación o personificación es la respiración y para él se respira". Es la respiración Holística.

Todo ello facilita una profunda preparación para tal acto de respiración conjunta e integral.

La esencia de la naturaleza de la respiración.

"El cuerpo, las extremidades, los órganos, los sentidos, la mente, la psique son muy nuestros, la respiración no es tan nuestra. Sin embargo, es para nosotros."

Así pues la respiración no es intrínseca ni orgánicamente nuestra; las demás cosas que son orgánica e intrínsecamente nuestras siguen siendo nuestras por dicha entidad respiratoria que no es nuestra. Lo explico:

"Si la respiración nos aísla, todo lo que es nuestro deja de ser nuestro." Si nos echamos un vistazo a nosotros mismos muy objetivamente, nos percataremos de que somos yo + mío.

La colocación de ambos elementos es lo que somos. El "yo" es la entidad subjetiva o el pronombre "yo" y "mío" comprende

- mi cuerpo,
- mis órganos,
- mis extremidades,
- mis sentidos,
- mis *karmas* – *poorva karmas*,
- mi clase,
- mi casta,
- mi credo,
- mi etnia,
- mi religión,
- mi género,
- mi mente,
- mi psique,
- mi estatus y estatura,
- mi destino y mi sino,
- mi suerte, buena o mala,
- mi fortuna o infortunio.

Todo ello son nuestras delimitaciones llamadas *Upadhis* en nuestra filosofía. *Vedanta* a menudo habla de factores delimitadores como la casta, el credo, la raza, la edad, el sexo, la etnia, la condición social, las condiciones económicas, los usos, las convenciones, los hábitos, la fe, la creencia, el estatus, el prestigio, el *karma/sino/destino*, las condiciones externas e internas, etc. Todos estos factores tienen un peso constante sobre nosotros y limitan nuestro radio, erigen muros y fronteras alrededor de nosotros.

Mientras que el ser humano fundamentalmente es alma, como lo denomina la metafísica, y no tenemos nacimiento, muerte, enfermedades, deterioro, casta, clase, credo y sexo, sin condicionantes sin mutaciones de hambre y sed, eternos.

Al igual el infinito espacio/éter/*akasha* está delimitado en una vasija, nosotros estamos delimitados por los factores delimitadores citados. Nuestros "yo", "mí" y "mío" tienen esas delimitaciones. En particular nuestro cuerpo y nuestra mente están cargados de un fondo genético y genealógico. Tenemos circunstancias ancestrales. Y lo que es más importante, nuestro cuerpo y nuestra mente tienen un trasfondo kármico. También tenemos un trasfondo étnico y racial. Incluso si uno los rechaza, no puede escapar de ellos. Así pues nuestros cuerpo-mente-psyque-consciencia son susceptibles de sufrir todas las delimitaciones citadas.

Ninguno estamos libres de esos factores limitadores y delimitadores. Ninguno estamos ilimitados o in-delimitados.

Cada célula en nuestro interior y cada partícula corpuscular dentro de nosotros tiene *karmabandhana* y *upadhi*. Pero nuestra respiración no las tiene. ¿No es maravilloso? La respiración y el respirar no tienen un fondo kármico. Ni tampoco hay sombra de *karma* en nuestra respiración. La respiración entra y sale cada cuatro y cinco segundos. La respiración no permanece con nosotros o dentro de nosotros. ¿No son un plan de la divinidad y un plan arquetípico maravilloso? La respiración no tiene clase, credo, casta, raza, etnia, etc.

El creador mantiene la respiración fuera de la gravedad del *karma*, al contrario de todas las demás cosas de *prakriti* dentro de nosotros que están en la gravedad del *karma*. Y, más importante y significativo, todos dependen en esencia de esta "respiración sin mancillar".

En cierto modo la respiración no está afectada por *klesha-karma vipakashayai*.

De acuerdo con *adhyatama* la respiración es divina y cósmica, o los aspectos *bhagwadiya* e *Ishvariya*. De acuerdo con el misticismo espiritual "es el hilo *-sutra-* que conecta la divinidad trascendental universal con la divinidad dentro de nosotros."

Todo lo que es nuestro permanece nuestro por esta respiración que no es nuestra en absoluto, pero es para nosotros.

Así pues la respiración no es nuestra, pero sí para nosotros. Y por tanto **"todo lo que es nuestro permanece nuestro por esta respiración que no es nuestra en absoluto, pero es para nosotros."**

La respiración ni siquiera se vuelve nuestra ni remotamente, porque no permanece dentro de nosotros salvo unos pocos segundos y está siempre en un incesante movimiento hacia dentro y hacia fuera. Por ello es el cimiento absolutamente fundamental y la fuerza más vital de nuestra vida; no tiene condición para ser un lugar de apego en ninguno de los sentidos, es decir, que no tiene apego ni aversión por esa materia dentro de nosotros ni viceversa.

Por ello está libre de *maya*, tiene una fuente en la divinidad cósmica suprema. Se la puede describir como naturaleza virgen, sublime, noble, divina, magnánima, gloriosa, santa, infinita, metafísica, sin edad, sin fin, sin límite, inmutable, indestructible.

La respiración: un gran disolvente.

Al igual que el agua disuelve muchas cosas como el azúcar y la sal, *Shvasayama* puede disolver las cuestiones mentales. Los defectos de la mente asombrosamente se disuelven en la respiración de *Shvasayama*. La "yo-idad" y la "mío-idad" disuelven *Shvasayama*. Es algo sorprendente que ningún factor genealógico o delimitador pasado u otros aspectos del cuerpo sean alérgicos a la respiración. Ciertamente todos ellos aprecian y disfrutan de nuestra respiración. La respiración es el gran catalizador. Es un gran consejero en *Shvasayama* y a menudo funciona para resolver diferencias y llevar armonía a dos o más aspectos del cuerpo.

*Shvasayama* y *pranayama* son dos grandes fuerzas catalíticas y sinérgicas.

---

## **El Señor Hanuman, Guruji y el *sadhaka***

---

Rajvi H. Mehta

Traducido por Mar Núñez

¿A quién veneramos nosotros, los seres mortales de este mundo? Veneramos a aquél que es superior a nosotros. Veneramos a quien tiene unas cualidades que deseamos hacer nuestras. ¡Por eso los jóvenes deportistas veneran a sus ídolos! En algunas zonas de India la gente adora a las estrellas de cine, especialmente por los exagerados personajes que representan en la pantalla.

La mayoría de nosotros veneramos al omnisciente, al omnipresente y omnipotente, es decir, al Señor.

Este es un primer acercamiento al conocimiento de las cualidades del Señor Hanuman que se manifiestan en los Yoga Sutras, así como en nuestro querido Guruji. Por lo tanto, se trata de cualidades que nosotros, como alumnos de yoga, deberíamos cultivar.

### **El Señor Hanuman es un yogui supremo.**

He utilizado el tiempo presente deliberadamente. Pensamos en él como Chiranjeevi... el que ha ido más allá del ciclo de muerte y renacimiento. Parece contradictorio entonces que celebremos el aniversario de su nacimiento. Pero se dice que, siempre que sea necesario, el Señor baja a la tierra; de modo que cuando llegó el Señor Rama, vino también su devoto Hanuman.

Hanuman es considerado un yogui supremo – un epítome de *karma*, *jñana* y *bhakti*. En la épica del Ramayana, Su papel en rescatar a Sita de las garras de Ravana es legendario; Su conocimiento es ilimitado y Él es el epítome de la devoción (*bhakti*) representado con lágrimas abriendo Su pecho para mostrar donde reside el Señor. El propio Guruji era un hombre de acción, devoción y sabiduría. ¡No intentaré ahondar en estos aspectos de Guruji porque nos llevaría unos cuantos volúmenes!

## Hanuman es un yogatma

En los sahasranamavalli de Hanuman – los 1000 nombres del Señor Hanuman – uno de los nombres es "*Aum yogatmane namah*". Mi reverencia al *yogatma* porque él no está contaminado por los *samskaras*. El yoga sutra afirma: *Tajjah samskara anya samskara pratibandhi*.

Él es aquel cuyos *samskaras* anteriores han sido mitigados y cuyos nuevos *samskaras* son prevenidos y Él es aquel que no está contaminado por estos *samskaras*.

*Tasyapa nirodhe sarva nirodhat nirbija samadhih.*

Él es aquel que ha alcanzado el nivel más alto de *Samadhi*; *kaivalya*, más allá de *samadhi*. Él es uno con el Señor. Es lógico que nosotros, que somos amantes del yoga; nosotros que hemos comenzado este camino del yoga, queramos venerar al Señor Hanuman. Después de todo, el objetivo final del yoga es el estado de *kaivalya* que el Señor Hanuman ha alcanzado.

*Tatah pratyak chetana adhigamah api antaraya abhavah. I.29*

La práctica de yoga nos ayuda a eliminar los obstáculos en nuestro *sadhana* espiritual. Sin embargo, hemos de reconocer que apenas ninguno de nosotros empezó este camino con el fin de alcanzar la dicha definitiva. Seguramente habremos empezado la práctica de yoga para ser más competentes, sentirnos mejor, saludables, felices y allanar los obstáculos de la vida.

## El dador de salud

*Vyadhi, styana, samshaya, pramada, aasya, aviratti, bhrantidarshana, alakdhabhumikatva, anavistatvani*, son obstáculos en nuestra búsqueda.

*Vyadhi* - la enfermedad - es algo que todos nosotros conocemos o hemos experimentado de una manera o de otra. Todos queremos prevenirla o mitigarla. A menudo, para el practicante actual, esta ha sido la motivación principal de su práctica de yoga. La invocación al Señor Hanuman dice *aum arogya karte namaha*. Mi saludo al dador de salud. Guruji redefinió la palabra salud para incluir salud física, psicológica, mental, emocional, intelectual, social, y salud moral, que en última instancia llevan a la salud divina. Guruji desde luego llevó la salud a millones de personas gracias a su metodología del yoga.

También le reverenciamos porque tiene atributos que todos querríamos tener. ¿Cuáles son estas cualidades?

## Supremo entre los intelectuales.

Cuando recitamos la invocación a Lord Hanuman, se dice de Él que es *buddhimatam varishtam* – Él es supremo entre los intelectuales.

Hay muchas narraciones acerca de sus *siddhis* (super poderes). Él podía volverse ligero y volar a través del océano - el *siddhi* de *laghima* (la ligereza) y el *siddhi* de *garima* (la pesantez). Se dice que en una ocasión pidió a Bhima que levantara su cola, y el fuerte



Bhima no era capaz porque ésta se hacía más y más pesada. Hemos oído relatos acerca de cómo Hanuman saltó hacia el cielo para coger el Sol, la bola roja.

*Kaya akashayoh sambandha samyamat laghu tula samapatteh ca akash agamanan.*  
III.43

Gracias al conocimiento de la relación entre el cuerpo y el éter, el yogui transforma su cuerpo y su mente para hacerlos tan ligeros como la fibra del algodón. Así es como puede levitar en el espacio. Esa es la conquista del éter. III.43

Tenemos que aprender a conseguir estas cualidades en nuestra práctica. Nuestro cuerpo se vuelve pesado cuando tiene que ser ligero y viceversa. Por ejemplo, las piernas deberían ser pesadas en las *asanas* invertidas pero ¡en *Sirsasana* se vuelven ligeras y oscilan! Guruji tenía esta capacidad. Pueden ratificarlo aquellos que se beneficiaron de estar junto a él. Algunas veces su mano era muy pesada mientras que otras veces esa misma mano podía ser ligera como una pluma.

### **Hanuman es el epítome de la devoción.**

Su devoción al Señor es inquebrantable. Esta es la cualidad que debe calarnos como practicantes de yoga. Porque si estamos en el camino del yoga para alcanzar su objetivo final, que es la unión de lo individual con lo universal – entonces el *yoga sutra* dice:

*Samadhi sidhii ishvara pranidhanat. II.43*

El poder de *samadhi* llega a aquellos que se refugian en el Señor.

Debemos ser devotos del yoga y del profesor para avanzar en este viaje, en este camino – que puede requerir no meses ni años, sino varias vidas. Pero una vez que estamos en el camino no debemos desviarnos. No hay ninguna duda acerca de la devoción de Guruji hacia el yoga. Él y el yoga no eran diferentes. Él no practicaba yoga. Él estaba EN yoga. No había una distinción entre él y el yoga. Tenemos distintas caras en distintos momentos. Repartimos nuestro tiempo en tiempo de práctica, tiempo profesional, tiempo personal, tiempo social, etc. Guruji estaba en yoga todo el tiempo.

Recuerdo una anécdota de cuando estábamos en China. Todos los que acompañábamos a Guruji estábamos comiendo en su habitación. De repente, Guruji llamó a Abhijata y empezó a enseñarle *Virabhadrasana II* ¡y a nosotros través de ella! ¡Cualquier ocasión era tiempo de yoga!

Cuando enseñamos *yama* y *niyama* a los niños, les enseñamos con ejemplos de la historia y la mitología. Les damos el ejemplo de Bheeshma y de Hanuman para explicar *brahmacharya*. Pero había una diferencia entre ellos. Bheeshma hacía *brahmacharya* por obligación, porque había hecho una promesa a su padre. La posición de Hanuman era diferente. Él no estaba practicando *brahmacharya*. Él estaba afirmado en *brahmacharya*. No es que pudiera elegir y optara por *brahmacharya* sino que para él era algo natural. El yoga sutra dice:

*Brahmacharya pratisthayam virya labhah...II.38*

Si el *sadhaka* está afirmado en *brahmacharya*, entonces el conocimiento, el vigor y el valor fluyen en él.

El coraje y la valentía que Hanuman obtuvo evitaron que se instalara en la complacencia espiritual.

Shraddha virya smrti samadhi prajña itaresam. I.20

Confianza, valentía, vigor, una memoria aguda y la capacidad de captación, rompen la complacencia espiritual.

Tenemos que ser vigilantes con la complacencia en nuestra práctica. Cuantas veces Guruji nos advirtió de que nuestra práctica no debía volverse mecánica.

También necesitamos valor para eliminar la negatividad de nuestras vidas. Guruji nunca fue negativo respecto a ningún aspecto de la vida. Recuerdo que cuando yo estaba ayudando con el libro *Yoga y deportes* había comenzado a recopilar las técnicas y a escribir "No hagas esto, no hagas lo otro...", e inmediatamente Guruji dijo: "¿Por qué estás usando todas estas negaciones?" Él nunca usaba la expresión: sé positivo. Con su forma de hablar, con lo que veíamos en él, nos llevaba a hacer cosas positivas; la positividad estaba expresada de todas las maneras.

## Humildad

El Señor Hanuman, en su intensa devoción al Señor Rama, se sometía en todo a Él y por lo tanto era extremadamente humilde. Pero Geetaji nos advirtió que la humildad no quiere decir no hacer ningún karma, sino hacer aquello que no conduce a contaminar los karmas. ¡A Guruji se le llamaba a veces el león y el cordero! En clase era un león que no aceptaba la informalidad, pero una vez fuera de clase él era uno más entre sus alumnos. Su humildad era tal que uno de sus alumnos Sénior comentó una vez: "Guruji, esperamos no cometer el error de considerarle uno de nosotros".

El primer *sutra* de los *Yoga Sutras* es *yogah citta vrtti nirodhah*. *Citta* es un triunvirato formado por *manas*, *buddhi* y *ahamkara* – la mente, el intelecto y el ego. Cuando cualquiera de ellos se infla, los otros dos se desinflan. Un ego inflado conduce a una mente y una inteligencia desinfladas.

El Señor Hanuman conquistó *ahamkara*. Después de todo, él se ha fundido con lo Universal. No es el buscador que está buscando, sino el testigo que ha visto. Así que no hay lugar para el ego. Es un estado sin ego. Seguramente esto es algo que nos encantaría conseguir. Casi todos los problemas del mundo, dentro de una familia, entre familias, entre compañeros, entre directivos y empleados, entre naciones, son el resultado del "yo". Todos los problemas del mundo son el resultado de problemas del ego. Todo es cuestión de mi propiedad, mi dinero, mi, mi, mi... También necesitamos directores de recursos humanos para gestionar el "yo" y el "mi". A pesar de sus logros, Guruji estaba lleno de humildad. Siempre fue un *sadhaka*.

*Abhyasa vairagyabhyam tanirodhaha.*

*Abhyasa y vairagya* son los dos pilares de nuestro *sadhana*.

*Vairagya* es otro de los atributos de Hanuman. *Vairagya* es el desapego. Pero *vairagya* no significa ser pasivos o inactivos. De ser así no sería más que egoísmo. *Vairagya* es hacer la acción sin estar apegados a la acción.

*Vairagya* es una palabra muy tramposa. En mi opinión hay distintos tipos de *vairagya*. Existe un pseudo-*vairagya*: llevan túnicas naranjas y largas barbas y hablan de desapego pero sus actos son contradictorios.

Existen aquellos que están apegados a su desapego. Quieren que sus amigos, su familia y el mundo entero se enteren de su desapego. Van presumiendo de desapego: "Me he deshecho de las joyas, me he deshecho de esto, he donado aquello". Y quieren que pongan una placa con su nombre en las donaciones. La generosidad es valiosa pero no es *vairagya*.

Existe un *vairagya* "smashan". Smashan es el crematorio. En el crematorio, parece que la gente se da cuenta de la futilidad de la carrera por las posesiones materiales. Y unos minutos después, ya fuera de ese entorno, ¡de vuelta al materialismo!

*También hay hipocresía detrás de vairagya. Hay momentos en que no tenemos determinadas cosas, como por ejemplo dinero o salud. En lugar de aceptar la situación, algunas personas tienden a idealizarla. En su corazón desean esas cosas, pero idealizan la situación, como si tenerlas fuera malo. ¡Idealizar la pobreza o la enfermedad no es auténtico vairagya! Puedes caer en la ilusión de pensar que no tienes determinadas cosas porque estás desapegado. Eso no es verdadero vairagya.*

El verdadero *vairagya* es cuando tienes algo pero no te aferras a ello, ¡no peleas por el fruto! No se trata de ser pasivos e inactivos. Se trata de realizar acciones pero sin correr tras los frutos de esas acciones. Estas también eran cualidades de Guruji. El vivía desapegado en el momento presente. Recuerdo una vez que un hombre entró en la biblioteca; le había dicho a Pandu que quería que Guruji escribiera un prólogo a su libro. Muchos de nosotros estábamos sentados en la biblioteca cuando entró este hombre para pedir a Guruji que escribiera el prólogo a su libro. Así que Guruji quiso ver el libro. El hombre contestó que aún lo estaba escribiendo y preguntó a Guruji si él o sus alumnos podían escribir acerca de las *asanas* puesto que él había escrito sobre otras cuestiones más elevadas. Todos los que estábamos en la biblioteca nos miramos irritados unos a otros. Después preguntó a Guruji por qué no había escrito acerca de *surya namaskar* en *Luz sobre el Yoga* y Guruji le contestó que sí lo había hecho. El hombre replicó que no. Entonces Guruji pidió a uno de nosotros que trajera el libro, pasó las páginas y se lo mostró. Al final de esta conversación, estábamos todos muy enfadados porque este hombre ni siquiera había hecho su propia tarea y había importunado a Guruji. Estábamos todos muy molestos por su comportamiento. Pero, cuando el hombre se marchó, Guruji volvió a su trabajo. No estaba alterado por lo ocurrido. Esto fue para mi *vairagya*.

Existen relatos que muestran a Hanuman siendo práctico y preciso en su enfoque y así era también nuestro Guruji. No es de extrañar que Hanuman fuera una de las deidades favoritas de Guruji cuya imagen está colocada en lo alto del RIMYI.

Para finalizar me gustaría citar el Kamban Ramayana: "Que Hanuman, Hijo de uno de los cinco elementos (*vayu*), que atravesó el mar (*ap*) dando un salto (*akash*) en busca de

Sita (hija de la madre tierra – *prithvi*) quemee el Lanka (*agni*) y nos proteja... ¡Que los cinco elementos nos protejan!"

Puedo decir en conclusión que nosotros, siendo *sadhakas*, deberíamos venerar al Señor Hanuman. Es lógico que adoremos a un yogatman, ya que seguimos su camino. Le veneramos no solo en este día sino todos los días, mejor dicho, ¡nos rendimos ante él!

Esta es la transcripción de una conferencia impartida en el Hanuman Jayanti 2018.

---

## Mi Hanuman Chalisa

---

Debdutt Pattanaik

Traducido por Santiago Abadía

Una de las cosas que llama la atención del interior de un tren local de Mumbai, horriblemente lleno de gente, es ver a aquellas personas que, sentadas o de pie en una esquina, leen un librito que se vende al borde de las carreteras cercanas a los templos. El más popular de estos libritos es el *Hanuman Chalisa*. En medio de la inhumanidad aplastante que es la vida urbana, se puede apreciar el resplandor en la cara de los lectores. Es la expresión más poderosa del hinduismo personal que uno puede encontrar en las calles de la India.

Siempre me he preguntado qué es el *Hanuman Chalisa* y qué hay en él que lo hace tan popular. Su idioma, el awadhi, es un antiguo dialecto del hindi, una de las muchas lenguas de la India. ¿La gente que lo lee entiende lo que está leyendo? ¿O tal vez el suave ritmo poético calme sus corazones nerviosos, mientras se preparan para enfrentar el día? ¿O se trata simplemente de un ejercicio ritual, donde el objetivo es hacer, y no pensar o sentir?

Así pues, decidí explorar esta popular obra religiosa a través de la cual un dios hindú se hace accesible a las masas. Me di cuenta de que la lectura de este pequeño libro es completamente voluntaria, como en todas las cosas hindúes. No es un mandamiento de un guru, ni una prescripción de un sacerdote. Su popularidad es orgánica. Su carácter ordinario lo hace sublime.

Al analizar esta obra, me di cuenta de que cada línea nos permite proyectarnos hacia el vasto cuerpo del pensamiento hindú, una herencia de hace más de 4.000 años. Así como *Hanuman* saltara de su cuna al sol, o cruzara el mar hacia la montaña con la hierba *Sanjivani* y regresara para encontrar a Ram. Desde lo particular, atravesamos lo universal, y finalmente volvemos a lo personal.

Al transitar los cuarenta y tres versículos de este libro notamos cuán sensible ha estructurado su trabajo el poeta, cómo crea un templo en la mente y consagra una deidad en ese templo, y cómo los versos discurren desde la idea de nacimiento, a través de las ideas de aventura, deber y gloria, hasta llegar a las ideas de muerte y renacimiento.

En mis trabajos siempre he evitado un enfoque académico ya que los académicos están demasiado ocupados buscando "la" verdad, mientras que a mí me interesa expandir "mi" verdad y la verdad de mis lectores. Si se busca el 100% de la perfección, a menudo se pierde el 99% de los lectores en debates ariscos y a menudo egoístas; pero si se busca el

90% de perfección, se puede llegar a más del 90% de los lectores a través de elaboraciones que hacen reflexionar y buscan no convencer sino enriquecer.

Y eso es suficiente para mí. Por lo tanto, les presento a mi *Hanuman Chalisa*, firmemente anclado en la creencia de que:

*Dentro de los mitos infinitos se encuentra una verdad eterna.*

*¿Quién lo ve todo?*

### **Doha 1: Estableciendo la Mente - Templo**

*Shri guru charaṇa saroja-raj nija manu mukura sudhaari.*

*Baranau Raghubara Bimala Jasu jo dayaka phala chari.*

Habiendo pulido mi mente-espejo con el polvo de polen de los pies de mi guru.

Me deleito en la inmaculada gloria del Señor del clan Raghu (Ram), que otorga los cuatro frutos de la vida.

Así comienza el *Hanuman Chalisa*, compuesto por Tulsidas hace cuatro siglos en awadhi, un dialecto del hindi hablado en las planicies del río Ganga alrededor de las ciudades de Awadh, o Ayodhya, y Kashi o Varanasi.

*Chalisa* significa un poema de cuarenta versículos (chalis significa cuarenta en hindi), sin embargo, el *Hanuman Chalisa* tiene cuarenta y tres versículos. Los cuarenta versículos principales son *chaupai* o cuartetos (versos con cuatro segmentos rítmicos cortos). Estos son enmarcados por tres *dohas* o pareados (versos con dos segmentos rítmicos largos), dos al principio y uno al final, que sirven como puntos de entrada y salida en el "templo mental" creado por *Chalisa*.

Los hindúes siempre han creído que se puede crear un templo en la mente usando palabras y versos, al igual que el ladrillo, la madera y la piedra pueden usarse para construir un templo en el mundo material. El mundo psicológico existe en paralelo al mundo físico; estos son los dos mundos habitados por todas las criaturas vivientes (*jiva* en sánscrito) según las escrituras hindúes. Sólo los no-vivos (*ajiva*) existen únicamente en el mundo físico.

En el hinduismo, la mente y la materia se consideran interdependientes, y su naturaleza complementaria se expresa utilizando palabras como *dehideha*, *atma sharira*, *purusha-prakriti*, *Siva-shakti*. El valor asignado al mundo psicológico es la razón por la cual los escritos sagrados hindúes están llenos de símbolos y metáforas. Lo literal es para aquellos que no pueden manejar lo psicológico y prefieren ver lo físico como real. Este anhelo por lo literal es indicativo de unidad, porque a la mente insegura le resulta más fácil controlar la materia, que es mensurable, que lo mental, que no lo es.

El versículo se refiere a la mente como un espejo que refleja el mundo. **Pensamos que nos comprometemos con el mundo real cuando de hecho nos relacionamos con el mundo reflejado en la mente-espejo. Un espejo sucio distorsiona nuestra visión del mundo, por lo que necesitamos limpiarlo. El agente de limpieza es el polvo de los**

**pies del guru**, el cual es un ser tan realizado que el polvo de sus pies tiene la potencia del polen (*saroj*).

Nuestra mente-espejo sucia contrasta con la gloria pura (*vimala*) de Ram quien ofrece los cuatro frutos (*phala chari*) que provienen de Dios y que nutren la existencia humana: *dharma* (orden social), *artha* (riqueza y poder), *kama* (placer) y *moksha* (libertad de cargas materiales).

¿Existe una relación entre el polen de los pies del guru y el fruto otorgado por Dios? Podría haberla. La mente que es un espejo [*mukura*] también puede verse como una flor [*mukula*], palabras que curiosamente suenan similares. ¿Es este un recurso usado deliberadamente por el poeta? Seguramente podríamos especular. Mediante el uso de la metáfora se establece una conexión entre la flor, el polen, la sabiduría del guru, una mente humana clara y la gloria de lo divino.

Habiendo buscado las bendiciones del guru, invocado a Dios y pulido la mente-espejo es hora de declarar la intención detrás del periplo en el que nos estamos embarcando. Es la hora de *sankalpa*.

## **Doha 2: Declaración de Deseo**

*Buddhi-heen tanu jannikay sumirow pavanakumara  
Bala buddhi bidya dehoo mohee harahu klesha vikaara.*

Consciente de que carezco de inteligencia,  
recuerdo al hijo del dios del viento (*Hanuman*),

Él me otorgará fortaleza, inteligencia, conocimiento  
y eliminará todos mis problemas y aflicciones.

**Sankalpa es la declaración de propósito que marca el comienzo de cualquier ritual hindú.** Aclaremos quiénes somos y por qué estamos haciendo lo que estamos haciendo. Este versículo es la *sankalpa* de que invocamos a *Hanuman*, identificado aquí como el hijo (*kumara*) del dios del viento (*Pavan*), para obtener lo que queremos pero no tenemos y librarnos de lo que tenemos pero no queremos. De este modo queda sembrada la semilla del deseo con la esperanza de su germinación y posterior fructificación. Tal vez el poeta quiera que *Hanuman* lo cuide como *Hanuman* fue atendido por su padre divino, el dios del viento *Vayu*, por lo que se dirige a *Hanuman* con el nombre de su padre.

Nos identificamos como carentes de inteligencia (*buddhi*). En lenguaje coloquial el que no tiene *buddhi* es *buddhu*, un tonto, y aquel con *buddhi* es el inteligente (*buddhiman*) o el ser despierto (*Buddha*).

El Buda es un título que se le dio a un príncipe que vivió hace 2.500 años y que llegó a la conclusión de que donde hay vida hay deseo y, por lo tanto, sufrimiento. El sufrimiento termina cuando nos damos cuenta de que nada es permanente, ni el mundo, ni nuestro sentido del yo. El objetivo final es el olvido (nirvana) del yo que existe al imaginar que el mundo es real y permanente. El Buda propagó esta idea de *dhamma* (que en Pali significa *dharma*) estableciendo órdenes monásticas (*sangha*).

En contraste, el hinduismo promueve la afirmación de la vida. El deseo (*kama*) se acepta como la fuerza que crea el mundo, con el destino (*karma*) como la fuerza contraria que limita la satisfacción de los deseos. Si uno quiere darle un propósito a la vida, entonces debe disfrutar del deseo y aceptar el destino, sin ser adicto a ninguno de ellos, y darse cuenta de que hay más en la vida que satisfacción y sufrimiento, deseo y destino. Esto solo puede suceder cuando se tiene *buddhi*, complementado con fuerza (*bala*) y conocimiento (*vidya*), que es a lo que se refiere este *chaupai*.

**La fuerza sin inteligencia nos convierte en herramientas poco inteligentes en manos de otros. La inteligencia sin fuerza, por otra parte, significa que nunca podemos realizar nuestros sueños, puesto que fuerza implica un cuerpo que tiene resistencia, una mente que tiene paciencia y una vida con acceso a recursos y voluntad.**

El conocimiento sin inteligencia nos impide ser mundanos. La inteligencia sin conocimiento nos hace de mente estrecha cual ranas miopes en un estanque. El conocimiento es infinito, no tiene límites y, en el hinduismo, Dios es la personificación de ese conocimiento infinito. Todos tienen acceso solo a una porción (*bhaga*) de la realidad; el que conoce todas las porciones es Dios (*Bhagavan*).

En la era de la información, a medida que avanzamos hacia la recopilación de datos sobre todos y sobre todo, es fácil suponer que avanzamos hacia el conocimiento infinito como dioses, a través de las computadoras y las bases de datos. Sin embargo, la recopilación de estos datos es material, no psicológica. Lo que se mide es el estímulo y su respuesta conductual. Lo que está siendo manipulado por la tecnología es solo el comportamiento, no el pensamiento y las emociones. La información que no se está reuniendo es cómo la mente percibe y procesa los estímulos sensoriales. La ciencia de hoy está tan enfocada en lo material que asume una entrada medible (estímulo) y una salida medible (respuesta conductual) como indicadores de pensamiento y emoción, desechando cualquier argumento en contra. La realidad es vista según lo que hacemos (medible), no según lo que sentimos (no medible). En el mejor de los casos, es vista como un indicador de sentimiento; en el peor de los casos, se considera que la acción es relevante, mientras que el sentimiento es inconsecuente. Cuando Occidente habla de un coeficiente de inteligencia o un índice emocional deriva toda comprensión de la mente midiendo el comportamiento. Por lo tanto, la ciencia está limitada por el instrumento de medición. Esto caracteriza al discurso moderno, y lo desconecta de la sabiduría tradicional de la India, la cual considera que la medición crea un engaño (*maya*) de certeza.

La obsesión con los coeficientes y los índices o, dicho de otro modo, las matemáticas, revelan el deseo de controlar, regular y manipular el comportamiento humano. El control, en el hinduismo es un indicador del miedo. El inteligente busca el control, el fuerte tiene la resistencia para manejar la falta de control y el sabio conoce la futilidad del control. Por lo tanto, se le pide a *Hanuman* la fuerza y el conocimiento, además de la inteligencia.

También le pedimos a *Hanuman* que resuelva nuestros problemas: problemas que molestan nuestra mente (*klesha*) y problemas que molestan nuestro cuerpo (*vikara*). Coloquialmente, *klesha* simplemente significa un problema de cualquier tipo, pero en sánscrito *klesha* se refiere a la raíz psicológica de todos los problemas como la lujuria (*kama*), la ira (*krodha*), el orgullo (*mada*), la obsesión (*raga*), la repulsión (*dvesha*) o la

envidia (*matsarya*), que existen dentro de nosotros o en los que nos rodean. En la *Bhagavad Gita*, estos *kleshas* se identifican como *vikara*, haciendo que las dos palabras sean sinónimas.

En Ayurveda, *vikara* se refiere a enfermedades que surgen del desequilibrio de los humores (*doshas*). *Hanuman* es evocado para restaurar el equilibrio y la armonía en nuestra mente y en nuestro cuerpo, tanto dentro de nosotros como a nuestro alrededor.

Téngase en cuenta que todo lo que se busca en *Hanuman* involucra a la mente y el cuerpo: **queremos que nos brinde fortaleza, inteligencia y conocimiento**. No se le pide fortuna o éxito. **Con una mente sana sabemos que podemos hacer frente a todos los caprichos de la vida y encontrar la felicidad, siempre.**

Este *doha* marca el final de la introducción. Habiendo reverenciado al guru y a Dios, habiendo hecho nuestra declaración de intenciones, nos sumergimos en el *Chalisa* principal, compuesto por cuarenta *chaupais*.

[Se ha reproducido con permiso del libro *My Hanuman Chalisa* por el Dr. Devdutt Pattnaik.]

---

## Comprendiendo la respiración-grafía

---

Stephen R. Jacobson  
Traducido por Elena Vera

Este ensayo pretende explicar mi visión de algunas de las muchas ideas acerca de la respiración, a las que Prashantji alude en sus clases en RIMYI. Sus enseñanzas se focalizan en la relación entre respiración, cuerpo y mente en un rango amplio de posturas y otras condiciones. Cualquier tergiversación de los puntos de vista de Prashantji es completamente mi responsabilidad.

### Observando la respiración:

Para empezar: la respiración se puede observar en muchas zonas aparte de las fosas nasales, pulmones, pecho y banda del diafragma. Pensad en ello de esta forma. Suponed que uno intenta observar el viento. Literalmente, nadie ve el viento. Uno observa sus efectos, el murmullo de las hojas, una bandera ondeante, una sensación en el rostro, un silbido, etc. De manera similar, uno experimenta la respiración a través de sus efectos, el sonido que produce, o sus efectos en diferentes zonas, cara, sienes, senos maxilares, garganta, muslos, pantorrillas, palmas de la mano, partes del cerebro, o en las áreas asociadas con los *chakras* o los *vayus*. Prashant lo llama focalizarse en la respiración en un área específica, "respiración con confinamiento"

### Gráficos de respiración: la dirección y forma de la respiración

Prashantji usa el término 'gráficos de respiración' para describir las diferencias en la dirección y forma de la respiración. Uno puede inhalar desde el pecho posterior hacia el frente, desde la parte inferior del torso hacia su parte superior (o al contrario). Se puede inhalar a través de la piel desde el exterior del cuerpo hacia su núcleo, o al revés, desde el núcleo hacia los bordes externos, moviendo músculos y carne hacia la piel. También hay una variedad de formas de la respiración. Una respiración cilíndrica: sintiendo la respiración moverse hacia arriba o hacia abajo en toda la circunferencia del torso. Una respiración elíptica: inhalando arriba en el frente y abajo en la espalda. Una respiración cónica invertida: respirando a lo largo de los lados de un cono, ancho en la parte inferior



y estrecha en la superior (como un embudo invertido). Hay muchas variaciones de estos modelos. Por ejemplo, un cono puede ser largo o corto, ancho o estrecho, con lados rectos o curvos. El cono puede imaginarse rellenando diferentes cantidades de espacio, por ejemplo, desde el suelo pélvico hasta la parte superior del pecho, o desde el pubis hasta las costillas laterales, o abarcando la totalidad del cuerpo. Se puede imaginar al cono rotado en diferentes orientaciones, por ejemplo, ancho en el pecho posterior hacia un punto en el pecho anterior, o al contrario. Las inhalaciones y espiraciones se pueden mover en distintas direcciones a lo largo de los lados del cono. Estos sólo son unos pocos gráficos de los que Prashantji menciona.

### **Estudiando la respiración en diferentes *asanas*:**

Se puede estudiar la respiración en muchas posiciones distintas a las posiciones supina y sentada, *asanas* de pie, estiramientos hacia delante, estiramientos hacia atrás, giros, etc. Las diferencias en *asanas* producen diferencias en la respiración, como las diferencias en tamaño y forma de los instrumentos de viento producen diferentes sonidos.

### **La interacción entre la respiración cuerpo-mente en las *asanas*:**

La influencia de diferentes *asanas* sobre la respiración es sólo un ejemplo de un tema que se repite una y otra vez en las clases de Prashantji, la importancia de las interacciones entre mente, cuerpo y respiración. Pensad en un pianista que sólo usara un dedo de una mano, y tocara una sola nota una y otra vez. El pianista puede que sea habilidoso, pero está perdiendo un potencial que excede en gran medida a lo que se puede interpretar con un solo dedo. La música sería más armoniosa si el intérprete tocara acordes con las dos manos, e hiciera que la música tocada con una mano respondiera, en conversación, con la música tocada por la otra. De forma similar, hay interacciones entre, cuerpo, respiración y mente que exceden en gran medida a lo que es posible cuando se trabaja sobre un único aspecto.

Permitidme que dé unos cuantos ejemplos de estas interacciones, empezando con cuerpo/cuerpo. En varias *asanas*, las rotaciones internas están relacionadas con las externas, por ejemplo, los brazos de *Adho Mukha Svanasana*, o las piernas de *Tadasana* o *Prasarita Padōttanasana*. En varias *asanas*, las acciones de la parte anterior hacia la posterior están coordinadas con las de la parte posterior hacia la anterior, por ejemplo, *Tadasana*, *Trikonasana*, *Sirsasana*, y muchas otras *asanas*. El realizar una única acción nos lleva a menudo a desequilibrios. Unas acciones están relacionadas con otras para alcanzar equilibrio, alineamiento y otros objetivos de las *asanas*.

### **Interacciones entre la respiración y el cuerpo:**

Hay muchas interacciones respiración/cuerpo, desde lo simple a lo complejo. En *Tadasana*, por ejemplo, las inhalaciones y espiraciones normales tienen muchos efectos en el *asana* por completo, elevando, ensanchando, anclando, relajando, etc. Otro paso es dirigir conscientemente la respiración para crear efectos específicos en un *asana*, inhalando para elevar los lados del pecho, o para abrir un pequeño segmento de la columna, o espirando para ablandar el cerebro, relajar los ojos, liberar los trapecios, mejorar el anclaje de los pies, etc.

Un paso más allá es coordinar las acciones de la respiración con una acción muscular para crear efectos específicos. Una cosa es elevar muscularmente los lados del pecho. Otra es utilizar la respiración para elevar los lados del pecho. Y otra es coordinar las acciones de la respiración y el cuerpo para elevar los lados del pecho. De la misma

forma, hay acciones coordinadas de la respiración y el cuerpo en varias *asanas* para ensanchar las clavículas, anclar los pies, elevar la columna a lo largo de la espina dorsal, mover el pecho posterior hacia el pecho frontal, rotar el torso, etc.

La respiración y las acciones musculares pueden coordinarse de diferentes formas. Se puede usar una acción muscular para influir en la respiración, estirando los brazos hacia los lados para aumentar una respiración horizontal; y se puede usar la respiración para influir en una acción muscular, respirando horizontalmente para mejorar una acción muscular de ensanchamiento del pecho.

En casos como estos, Prashantji habla de la relación de ‘benefactor’ y ‘beneficiario’, dependiendo de qué factor se utiliza para influir en el otro. Hay variaciones de estas relaciones. Uno puede variar las contribuciones relativas de las acciones musculares y respiratorias. Pueden contribuir en igual medida, o puede haber una mayor aportación de una sobre la otra. Uno puede variar la cadencia entre las acciones musculares y respiratorias: se puede empezar con una acción muscular y posteriormente unir la respiración y viceversa.

Aquí tenemos otra forma de coordinar las acciones de la respiración y el cuerpo. Los ejemplos indicados hasta ahora implican acciones respiratorias y musculares moviéndose en la misma dirección, por ejemplo, elevando los lados del pecho, o descendiendo con la gravedad hacia el anclaje de los pies. En su lugar, las acciones respiratorias y musculares pueden moverse en sentidos opuestos. Una acción muscular puede moverse oponiéndose a la corriente de la respiración, como un barco puede moverse corriente arriba, contra el flujo de un río.

Por ejemplo, en una posición simple de piernas cruzadas, soltad las ingles con la gravedad. A esta acción se le pueden unir y acompañar espiraciones moviéndose en la misma dirección. En su lugar, mientras liberáis las ingles con la gravedad, sentid una inhalación que asciende desde la relajación y descenso de las ingles. La liberación de las ingles y el movimiento de la respiración se mueven una en contra del otro.

De forma similar, se pueden ensanchar las clavículas, mientras se inhala desde el centro del pecho hacia los bordes del mismo, pero también mientras se inhala desde los bordes del pecho hacia el centro del pecho. Las acciones musculares en un caso se mueven conjuntamente, y en el otro caso, en contra de la corriente de la respiración. En *Tadasana*, uno puede unir las espiraciones a la sensación de soltar con la fuerza de la gravedad de la base, o se pueden trazar inhalaciones ascendentes en el *asana*, en contra de la liberación en la base.

Las acciones de la respiración y del cuerpo interactúan y se influyen mutuamente, como dos personas que tienen una conversación, o como una ola en el océano llegando a la playa.

Lo que ocurre en estos casos no es sólo que hay dos acciones realizadas al mismo tiempo, como dos personas sentadas una junto a la otra, cada una centrada en su propio teléfono móvil. Más bien, las acciones de la respiración y del cuerpo interactúan y se influyen mutuamente, como dos personas que tienen una conversación, o como una

ola en el océano llegando a la playa, cruzándose con el flujo del agua ya en retroceso hacia el océano de una ola anterior.

¿Qué podemos decir acerca de las influencias mutuas entre respiración, cuerpo y mente? Lo primero, una advertencia. El término 'mente' hace referencia a muchas funciones diferentes: capacidad matemática, habilidad del lenguaje, memoria, emoción, percepción, creencias, deseos, voluntad, los diferentes sentidos de consciencia, entre otros. Por eso, hablar de las relaciones entre la mente y el cuerpo o la mente y la respiración es ambiguo, y necesita muchas más aclaraciones de las que puedo dar aquí. Aún así, hay algunos ejemplos claros.

Tomemos la acción de entrar en *Adho Mukha Svanasana*, alargando los brazos, los lados del tronco, y las caderas lejos del anclaje de las manos en el suelo. Esto lo hacemos generalmente por hábito, en un solo movimiento. En su lugar, intentad aproximarse hacia *Adho Mukha Svanasana* lentamente, de una forma continuamente desacelerada. Acercándose pero sin alcanzar nunca la completa extensión, como la asíntota de una función se acerca a la línea. Siguiendo las acciones físicas más y más sutiles implicadas en la aproximación a la postura, pero nunca alcanzando el límite, la mente se vuelve más y más silenciosa y refinada.

### **Influencia de la respiración sobre la mente:**

¿Qué podemos decir acerca de utilizar la respiración para influir en la mente? Para ilustrar esto, nos ayudará explicar otra idea que Prashantji destaca. Hay una diferencia entre acciones, y los efectos cercanos y remotos debidos a movimientos por acciones. En *Savasana* por ejemplo, es común relajarse y ablandar los muslos. Esta es una acción que hacemos. Tiene efectos cercanos en distintas partes de las piernas; tiene efectos más remotos en los ojos, garganta, palmas de las manos, frente, cerebro frontal, cerebro posterior, etc. Los efectos más remotos están a un nivel más sutil. Se pueden aproximar e ir más allá de nuestras capacidades de discernimiento. Similarmente, hay efectos remotos y cercanos de nuestras acciones con la respiración. Por ejemplo, tomad una inhalación. Y espirad, al principio con control, y después sin control. Soltar sin control es una acción. La acción tiene efectos en la respiración: la respiración sigue su propio curso, llevada por fuerzas independientes de nuestra voluntad. Se debilita y desvanece, como la luz al final del día. Y la acción de soltar en la espiración tiene efectos en el cuerpo: los efectos se propagan por todo el cuerpo, en capas más y más sutiles, desapareciendo en algún punto en lugares cuyo discernimiento está más allá de nuestras capacidades. Siguiendo las sutilezas y cambios en la respiración y el cuerpo, la mente se transforma en estados más y más sutiles, cada vez más quieta, relajada y sensible.

He aquí otros ejemplos de usar la respiración para influir la mente. Implican un gráfico cónico de la respiración, inhalando o espirando por los lados del cono. Intentad espirar desde la base ancha de un cono siguiendo sus lados hacia un punto en la distancia. Siguiendo la respiración, la mente se estrecha hacia ese punto remoto. Para obtener un efecto muy diferente, intentad espirar en la dirección contraria. Espirad desde el extremo del cono hacia la base ancha y más allá. Siguiendo la respiración por los lados, y después en la distancia más allá de la base ancha, la mente se extiende y se expande en un espacio abierto. Estos patrones pueden explorarse en diferentes *asanas*, con variaciones en la forma y orientación del cono, con el cono relacionado con distintas partes y/o acciones del cuerpo. Y, en lugar de un cono, se pueden estudiar los efectos de la respiración sobre la mente usando diferentes patrones gráficos.

Hay muchas otras posibilidades de utilizar la respiración y el cuerpo para influir en la mente y, más en general, muchas otras interacciones de mente, cuerpo y respiración que explorar. Permittedme terminar diciendo que Prashant subraya la importancia de explorar cada uno individualmente. En parte para contrarrestar la tendencia de los alumnos a ser excesivamente dependientes de las enseñanzas de un profesor externo. Hay mucho que obtener de un profesor externo. Hay mucho que conseguir con prueba y error de los propios experimentos. Extrayendo de ambas fuentes, uno puede convertirse en alguien más diestro en utilizar la respiración, el cuerpo y la mente para responder a las constantes fluctuaciones en la respiración, cuerpo y mente.

---

## Yoga y fisiología respiratoria

---

Dr. Manoj Naik  
Traducido por Chus Pons

El cuerpo humano está compuesto de varios sistemas. Cada sistema juega un papel único en el funcionamiento y la supervivencia de un individuo. El sistema respiratorio es primordial para nuestra supervivencia. Juega un papel importante suministrando oxígeno a todas nuestras células y expulsando el dióxido de carbono que se produce debido al metabolismo celular.

El cuerpo humano es extremadamente complejo y está más allá de nuestra comprensión. Así también lo están los sistemas. En los libros médicos hay disponibles grandes y exquisitos detalles sobre ellos pero aquí solo trataremos características básicas y relevantes para una persona común y para un estudiante de yoga. Un estudiante se quedaría atónito con la profundidad del conocimiento y la comprensión que los antiguos yoguis tenían acerca del cuerpo humano.

La literatura yóguica es concisa, densa, condensada, resumida o presentada en forma de *sutras*. En ningún sitio encontraréis ninguna explicación ni descripción detallada. Pero este conocimiento y comprensión profundos tienen que repercutir en un practicante durante su *sadhana*. Por ello, el *yoga marga* (camino) también se describe como *jnana marga*.

### **El sistema respiratorio se compone de:**

1. Fosas nasales, nariz, senos, vías respiratorias superiores
2. Las vías respiratorias
3. Dos pulmones
4. La caja torácica
5. El sistema respiratorio, es decir, diafragma, músculos intercostales y accesorios
6. El centro respiratorio en el tronco encefálico y su conexión a los varios músculos respiratorios y centros superiores.

### **Las partes relevantes del sistema respiratorio:**

**La caja torácica:** la caja torácica de fuelles es una bomba que capta aire fresco y expulsa aire impuro. La caja torácica está compuesta por una espina dorsal, 12 pares de costillas y el esternón. La espina dorsal está localizada en la espalda y tiene 12 vértebras torácicas colocadas una sobre otra con el disco intervertebral intermedio. Proporciona

firmeza y fuerte apoyo como un pilar o columna posterior. También da sujeción a los 12 pares de costillas.

## DIBUJO

**Los 12 pares de costillas:** están presentes en ambos lados. Por atrás, cada una está unida a las vértebras en dos puntos y por delante, al esternón por su parte frontal. La terminación en la parte frontal de las costillas está formada por un cartílago que se une al esternón. Las costillas de la 1 a la 7 están unidas separadamente al esternón y por eso se llaman costillas verdaderas. Las costillas 8 a la 10 están unidas indirectamente al esternón por un cartílago común y por eso se llaman costillas falsas. Las dos últimas costillas, la 11 y la 12, no están unidas al esternón y por eso se llaman costillas flotantes.

**Esternón o hueso del pecho:** es un hueso plano situado en la parte frontal al cual están unidas las costillas.

## Movimiento de la caja torácica durante la respiración:

La caja torácica es expandida en cada inhalación por los músculos inspiratorios. En la exhalación, por ser elástica la caja torácica, vuelve a su forma original. Este movimiento aumenta el volumen y genera presión negativa o succión en el tórax.

## DIBUJO

- **Movimiento de palanca de la bomba:** eleva el esternón hacia adelante. Esto aumenta la dimensión anteroposterior (de delante a atrás) del tórax y por tanto el volumen.
- **Movimiento de asa de cubo:** es el movimiento hacia los lados y hacia arriba de las costillas inferiores. Esto aumenta el diámetro horizontal de la caja torácica y por tanto el volumen.

**Las vías respiratorias:** estas transmiten aire de la atmósfera a las unidades de intercambio de aire y de vuelta a la atmósfera. Se llama vías respiratorias superiores, a las fosas nasales, el conducto nasal con el tabique nasal, y la nasofaringe hasta la laringe.

Debajo de las cuerdas vocales (laringe) empieza la tráquea, que está dividida en los bronquios derecho e izquierdo (principales) que entran en cada uno de los pulmones. Los bronquios experimentan nuevas subdivisiones en bronquios más pequeños (hasta 20-25 ramas), llamados bronquiolos, que finalmente terminan en estructuras carnosas con forma de uva llamadas alvéolos. En los alvéolos tiene lugar el intercambio de gas. Cada alvéolo tiene alrededor de 0.2 mm de diámetro y hay aproximadamente 300 millones de alvéolos entre los dos pulmones. El área de la superficie de estos alvéolos si se abrieran sería 70 metros cuadrados ¡o el equivalente al área de una pista de tenis! Asombroso, ¿verdad?

## DIBUJO

Los músculos que expanden la caja torácica son músculos inspiratorios, y los músculos que deprimen la caja torácica se llaman músculos espiratorios. Durante la respiración en estado de reposo, el diafragma causa la inspiración, y la espiración se debe al retroceso elástico de la caja torácica, de los pulmones y de la pared del pecho.

DIBUJO (a la izquierda del texto)

Sin embargo, cuando la respiración es vigorosa, se requieren músculos adicionales para generar más fuerza para una inspiración y espiración vigorosas. Estos son los músculos esternocleidomastoideo intercostal (externo) y escaleno para la inspiración, mientras que, en la espiración forzada, desempeñan un papel los músculos intercostal interior y abdominales.

### **Centro respiratorio:**

El centro respiratorio está situado en el tronco encefálico (que comprende la médula y protuberancia o puente de Varolio). Este grupo de neuronas ajusta el ritmo de la respiración basándose en una variada retroalimentación para mantener un nivel normal de oxígeno y dióxido de carbono. Esta normalidad es mantenida en estado de reposo, actividad, y durante una actividad intensa. Tiene subdivisiones que incluyen un centro inspiratorio, centro espiratorio, y partes que regulan el ritmo y control (centro apnéustico) de la respiración.

DIBUJO (a la derecha del texto)

Respirar es un acto normal e involuntario que sucede automáticamente durante las actividades que realizamos, ejercicio, ejercicio severo, sueño, etc., gracias a este centro respiratorio vital. Si este centro resulta dañado debido a un accidente o a un derrame, el paciente puede morir o requerir ventilación artificial.

Respirar es, normalmente, un acto involuntario pero podemos usar un control mayor del cerebro, hiperventilar o hipo-ventilar. La ira, ansiedad, el dolor, sufrimiento emocional o la histeria aumentan el ritmo de la respiración. El ejercicio también. La respiración es calmada y lenta durante el sueño y en estado de reposo.

### **Fisiología de la respiración:**

Deberíamos también estar brevemente al corriente de la fisiología del sistema respiratorio. La fisiología explica el mecanismo de cómo funciona el sistema. El centro inspiratorio inicia la inhalación mediante la activación de los músculos inspiratorios. Estos músculos aumentan y expanden el volumen del tórax. Esto genera una presión intratorácica negativa (presión de succión) que provoca la entrada de aire atmosférico a lo largo de las vías respiratorias hasta los alvéolos, donde el oxígeno se difunde en la sangre, purificándola. Entonces la inspiración cesa y se activa la espiración. Los pulmones y la caja torácica, elásticos, exhalan todo el aire alveolar que contiene dióxido de carbono.

## **El mecanismo de intercambio de gas:**

Hemos visto cómo el aire entra en los pulmones y los abandona (bombas respiratorias o fuelle pulmonar). Pero este aire (oxígeno) tiene que mezclarse con la sangre. El corazón es la bomba para la sangre. De hecho, el corazón y los pulmones son y deberían ser considerados como una única unidad. El bombeo del corazón lleva sangre a los pulmones para su purificación y el fuelle del pecho succiona el aire puro (hacia la unidad funcional de intercambio de gas).

El corazón bombea sangre continuamente a los pulmones (es en la parte derecha donde se produce la purificación), la sangre purificada por los pulmones es devuelta a la parte izquierda, la cual es bombeada a todo el cuerpo para su utilización. El corazón aproximadamente bombea 5 litros de sangre por minuto.

La unidad funcional del pulmón es el alvéolo, como se ha descrito antes. Su diámetro medio es 0'2 mm y existen alrededor de 300 millones de alvéolos en ambos pulmones. Si se abrieran y se extendieran sobre el suelo, su área superficial sería de 70 metros cuadrados o prácticamente igual al área de una pista de tenis. El alvéolo tiene una fina pared, que contiene capilares que transportan sangre. En el centro de esta pared hay una cavidad (o espacio) que contiene aire. La pared alveolar transportadora de sangre es extremadamente fina. El intercambio de aire (gas) entre el aire alveolar y la sangre capilar ocurre mediante un proceso llamado difusión (movimiento de gases desde áreas de alta concentración hacia áreas de baja concentración hasta que ambas se igualan). El oxígeno difunde en la sangre capilar desde el saco alveolar y el dióxido de carbono difunde desde la sangre a través de los capilares presentes en los alvéolos. El aire impuro con CO<sub>2</sub> se exhala y se lleva sangre purificada con oxígeno al corazón izquierdo.

Imaginad la eficiencia de este proceso divino. 5 litros de sangre se esparcen por un área de una pista de tenis para su purificación en 14 respiraciones por minuto. Este sistema de purificación (de oxigenación) divino nos lo ha dado Dios y de esto depende nuestra supervivencia.

## **Ciertos términos fisiológicos que se deberían conocer:**

1. Volumen tidal o corriente: es la cantidad de aire que entra en los pulmones durante la inhalación. Esto es aproximadamente 500 ml o medio litro.
2. Frecuencia o ritmo respiratorio: el número de veces que un individuo respira en un minuto.
3. Capacidad inspiratoria: máxima cantidad de aire que es inspirado durante una inhalación (máxima) profunda.
4. Capacidad vital forzada: máxima cantidad de aire que puede ser espirada a la fuerza después de una inhalación profunda.
5. Volumen residual: la cantidad de aire que permanece en los pulmones después de una espiración máxima. La espiración forzada máxima no vacía completamente los pulmones. Todavía permanece algo de aire, que se denomina volumen residual.

Al envejecer, ocurren varios cambios en el sistema respiratorio que disminuyen la eficiencia y todas sus capacidades. Si estos, volumen y capacidad torácica, son mantenidos mediante ejercicios regulares, uno puede tener una larga vida. El ejercicio

aumente estas capacidades. Los habitantes de grandes altitudes también viven mucho. El aire a gran altitud contiene menos concentración de oxígeno que el habitual 21%. Así, los pulmones, los músculos respiratorios, tienen que trabajar duro. Por consiguiente, tienen mayor volumen y capacidad torácicos pulmonares, lo cual aumenta su longevidad.

La calidad de vida y las actividades que podéis hacer en la vejez dependen de la capacidad pulmonar. Por tanto, es importante tener buena salud respiratoria de principio a fin, pero especialmente en la vejez.

### **Referencias yóguicas a la respiración:**

*Tasmin sati svasha prashvasayoh gativicchedah pranayama*  
*Bahya abhyantara stambhavritti desa kala samkhyabhih paridrstah dirgha suksmah*  
*Dukkha daurmanasya angamejayatva svasaprasvasah vikshepa sahabhuvah*  
*Prachardhana vidharnabhyam va pranasya*  
*Cale vatam cale cittam, niscalam nicalam bhavet*

Mientras haya respiración, decimos que hay vida. La muerte es el cese de la respiración. Por tanto, es necesario restringir la respiración. Guruji BKS Iyengar dijo: "**La inspiración es el Dios cósmico que se dirige a *jivatma*, *kumbhaka* es la unión, y la espiración es rendirse a Dios**".

### **Efectos respiratorios del yoga:**

La finalidad del yoga es estudiar *praktri* (la naturaleza), entenderla, y finalmente conquistarla para alcanzar el alma. El cuerpo entero (*praktri*) es estudiado, comprendido y conquistado por medio de *tapas*. Aquí, la multitud de *asanas* y *pranayama* son especialmente importantes. El yoga, especialmente las *asanas*, es holístico, es decir, ejercitan y trabajan sobre todas las partes, y después sobre el todo. Los efectos de las *asanas* y *pranayama* sobre el sistema respiratorio son fascinantes pero no pueden ser entendidas sin tener el conocimiento básico de la anatomía y fisiología mencionado anteriormente.

### **Efectos de las *asanas* sobre el sistema respiratorio**

**Efectos sobre la caja torácica:** La caja torácica es el fuelle de la vida. Está compuesta por alrededor de 70 articulaciones. Las *asanas* mantienen todas estas articulaciones libres y flexibles y permiten una expansión libre y sin esfuerzo de la caja torácica. Con el envejecimiento, las articulaciones se tornan rígidas y se reduce el volumen del tórax. Además aumenta el esfuerzo para expandir la caja torácica. Esto se reduce mediante la práctica regular de *asanas*. Por consiguiente uno puede vencer la vejez y vivir mucho de forma más saludable.

La **espina dorsal** se mantiene fuerte y vertical mediante invertidas; p.ej. *Sirsasana*. Las costillas posteriores se mantienen firmes y derechas mediante *Sarvangasana*.

Las articulaciones **vertebro costales** (entre las costillas y las vértebras dorsales) se hacen móviles y flexibles mediante las torsiones.



Las articulaciones entre las costillas y el esternón (**esternocostales**) se hacen libres y flexibles mediante los estiramientos hacia atrás.

El volumen torácico incrementado aumenta la capacidad pulmonar, y por tanto el vigor.

Esta es una de las mayores diferencias entre el ejercicio físico y el yoga. Las *yogasanas* trabajan sobre estas articulaciones mencionadas mientras que el ejercicio solo trabaja sobre los miembros, sus articulaciones y músculos.

**Efecto sobre los pulmones:** el ejercicio tiene un efecto sobre músculos y articulaciones. Lo que diferencia las *asanas* de estos ejercicios es que las *asanas*, además, ejercitan órganos vitales tales como los pulmones. ¿Qué es el ejercicio pulmonar? ¿No parece extraño? Tenemos que recordar la fisiología de los pulmones. Los pulmones no se pueden expandir por sí mismos. Primero se expande la caja torácica, luego los pulmones que están debajo se expanden, y captan aire para respirar. Pero en las *asanas* hay expansión no respiratoria de la caja torácica. Esto expande los pulmones que están debajo y los mantiene blandos y elásticos. Mantener los pulmones blandos y elásticos es ejercicio pulmonar.

Veamos algunos ejemplos:

- Los bordes laterales de los pulmones se estiran en *Utthita Parsvakonasana*, *Ardha Chandrasana*, *Parivrtta Janu Sirsasana*.
- Los laterales de los pulmones se trabajan abriendo los espacios intercostales exteriores en *Virabhadrasana 1, 2, 3* y *Parsvottanasana*.
- Los pulmones posteriores se estiran al extender las costillas posteriores y los espacios intercostales en *Uttanasana*, *Prasarita Padottanasana*, *Paschimottanasana*, *Upavistha Konasana*, *Kurmasana*.
- Los pulmones frontales se estiran al estirar las costillas anteriores y los espacios intercostales posteriores en los estiramientos hacia atrás. *Urdhva Mukha Svanasana*, *Bhujangasana*, *Urdhva Dhanurasana*, *Viparita Dandasana*, *Eka Pada Viparita Dandasana*, *Kapotanasana*, *Eka Pada Rajkapotanasana*, *Gandabherundasana*, *Padangustha Dhanurasana*.
- Las diferentes capas de los pulmones se trabajan de fuera hacia dentro en las torsiones, p.ej. *Bharadvajasana*, *Marichyasana 3, 4*, *Ardha Matsyendrasana*.

Toda esta multitud de *asanas* actúan sobre todas las latitudes, longitudes y profundidad, en la sustancia de los pulmones (parénquima) para hacerla blanda, elástica y saludable.

El practicante habitual de todas estas *asanas* puede abrir todos y cada uno de los alvéolos de entre los 300 millones de alvéolos que hay en los pulmones, abrir los alvéolos del cuerpo musculoesquelético en las *asanas* y conservar los pulmones elásticos y saludables.

## **Efectos sobre la vasculatura pulmonar:**

El intercambio de aire sucede en el saco alveolar (conteniendo aire) y la sangre presente en los capilares de los alvéolos. La caja torácica por medio de los fuelles del pecho captan o aspiran el aire, y el corazón bombea la sangre impura hacia las arterias pulmonares, arterias, y finalmente capilares presentes en las paredes alveolares.

El CO<sub>2</sub> es expulsado por difusión de la sangre al aire, y el oxígeno de los alvéolos se difunde en la sangre capilar purificándola (oxigenándola) y esta sangre pura oxigenada es bombeada por el corazón (ventrículo izquierdo). La arteria pulmonar con origen en el ventrículo derecho tiene una presión de 20 mm (de Hg).

La correspondiente presión sanguínea en la aorta con origen en el ventrículo izquierdo tiene una presión sanguínea de 120/80 (lo cual es bien sabido por todos).

Así, la arteria pulmonar tiene muy baja presión (circulación de baja presión) y la gravedad juega un papel importante en la distribución de sangre impura a varias regiones de los pulmones. En posición vertical, la sangre alcanza las bases de los pulmones pero raramente alcanza el extremo superior o puede que no lo alcance en absoluto.

En la porción superior del pulmón, el aire llega adecuadamente hasta los alvéolos, pero los capilares de la pared alveolar no reciben sangre debido a la baja presión arterial pulmonar. Esto resulta en:

- Varios alvéolos en las bases no son capaces de oxigenar o purificar la sangre debido a la ausencia de aire
- Varios alvéolos en la región superior (apical) devuelven el aire a la atmósfera y son incapaces de tomar parte en el intercambio de gas ya que la sangre está ausente en los capilares alveolares.
- Esto se llama desajuste de ventilación-perfusión. Este difícil concepto médico es extremadamente importante de entender, ya que arroja una luz única y cualidad divina única sobre el efecto de las invertidas en los pulmones.

Cuando os apoyáis sobre vuestra cabeza u hombros (*Sirsasana/Sarvangasana*) invertís los pulmones. **Esta invertida cambia la gravedad y lleva más sangre a las regiones superiores de los pulmones y más aire a las regiones inferiores de los pulmones.**

Esta es una manera única de eliminar este desajuste de ventilación-perfusión y mejorar la eficiencia del intercambio de gas. Por tanto, esta es una de las razones por las que las invertidas son vigorizantes y muy importantes para una *sadhaka*, debido a los efectos fisiológicos mencionados.

Cuadro con dibujo: **(figura 6)**

Esta invertida cambia la gravedad y  
lleva más sangre a las regiones superiores  
de los pulmones y más aire  
a las regiones inferiores de los pulmones.

Tras un ejercicio extenuante o esfuerzo o *asanas*, *Uttanasana* también ayuda a recobrar la respiración debido a este principio en el que el desajuste de ventilación-perfusión es convertido en un ajuste de ventilación-perfusión, debido a que los pulmones son invertidos.

En las posturas tenemos la ventaja de la gravedad (en circulación de baja presión pulmonar) para hacer que la sangre alcance cada rincón de los pulmones.

**Base de los pulmones:** *asanas* con el tronco vertical (no invertido)

**Pulmones laterales:** *Anantasana, Ardha Chandrasana, Parsva Dhanurasana*

**Pulmones anteriores:** *Savasana* prona, extensiones hacia delante, *Bhekasana, Chaturanga Dandasana, Dhanurasana, Padangustha Dhanurasana*

**Pulmones posteriores:** *Urdhva Dhanurasana, Kapotanasana, Purvottanasana, Ustrasana*

**Porción apical superior:** Invertidas, *Uttanasana*

Estas *asanas* trabajan sobre la caja torácica y todas las articulaciones son mantenidas libres, móviles y flexibles, de manera que el tórax se abre sin esfuerzo y la caja torácica es expandible para aumentar todos los volúmenes. Todo el aire llega a todos y cada uno de los rincones (virtualmente todos los alvéolos – sacos de aire) que se abren y se estiran para mantener los pulmones elásticos y saludables.

Varias posiciones del cuerpo usan la gravedad para hacer que la sangre alcance cada rincón de los pulmones y que todos ellos intervengan en el intercambio de gas, eliminando el desajuste ventilación -perfusión, y mejorando la eficiencia del intercambio de aire.

---

## FIGURAS

Fig. 1: Costillas / Costillas falsas / Costillas flotantes

Fig. 2: Tráquea / Costilla / Pulmón deshinchado / Diafragma / Columna  
Las costillas se mueven arriba y hacia afuera / Pulmón hinchado / Diafragma curvado hacia abajo.  
Inhalación (activa) – los músculos se contraen / Exhalación (pasiva) – los músculos se relajan

Fig. 3: Ganglio linfático / Pulmón derecho: lóbulo superior-medio-inferior / Diafragma  
Tráquea / Bronquios / Pulmón izquierdo: lóbulo superior-inferior  
Arteria / Vena / Bronquiolos / Alvéolos  
Tráquea / Bronquio secundario derecho / Bronquio terciario derecho / Bronquiolos terminales  
Esófago / Bronquio terciario izquierdo / Bronquio primario

Fig. 4: Músculos intercostales  
Músculo intercostal externo / Esternón / Costillas / Músculo intercostal interno

Músculo intercostal más interior /   Músculo intercostal externo /   Músculo intercostal interno

Fig. 5: Cerebro / Fluido cerebroespinal / Puente de Varolio / Médula / Centros de control de la respiración estimulados por: incremento de CO<sub>2</sub>, disminución de pH en sangre – Señales nerviosas indicando niveles de CO<sub>2</sub> y O<sub>2</sub> / Las señales nerviosas desencadenan la contracción de músculos / Diafragma / Músculos de las costillas / Sensores de CO<sub>2</sub> y O<sub>2</sub> en la aorta

## **El efecto del yoga Iyengar sobre la calidad de vida en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas**

---

Todos los que practicamos yoga Iyengar conocemos su efecto sobre nuestra salud. Esto es una experiencia subjetiva, continuamos con nuestra práctica, algunos lo enseñamos y a menudo sugerimos a nuestros amigos y familiares que empiecen a practicarlo para superar enfermedades. A veces los pacientes, especialmente aquellos que sufren de males crónicos y no han practicado yoga nunca, están confusos sobre qué hacer. Por una parte, cualquiera que sea el tratamiento que están siguiendo no les cura, ¡si no, no se hubiera convertido en un problema crónico! Por otra parte, algunos de sus médicos no tienen claro si recomendar yoga o no ya que no han visto estudios que prueben que funciona y por lo tanto son escépticos en cuanto a sus beneficios. Además, hoy en día hay tantas cosas que vienen bajo la etiqueta de yoga. Para que el paciente y su médico se fíen de la eficacia del yoga necesitan hacer estudios de investigación que "midan" el efecto.

Un estudio de investigación titulado: "**Evaluación de los efectos de la práctica del yoga Iyengar sobre la calidad de vida relacionada con la salud de pacientes con enfermedades respiratorias crónicas: Un estudio piloto**" se publicó en el *Canadian Respiratory Journal* (Revista respiratoria canadiense). Como el título sugiere, el objetivo de este estudio era determinar el efecto del yoga Iyengar en pacientes con enfermedades respiratorias crónicas.

### **El estudio:**

25 pacientes con hipertensión arterial pulmonar y trastorno obstructivo pulmonar (COPD por sus siglas en inglés) participaron en el estudio. El COPD es una enfermedad pulmonar progresiva que se caracteriza por una disnea (falta de aliento) creciente. Se estima que es la tercera causa de muerte en el mundo. Cuando es difícil respirar, esto afecta a todas las actividades de la vida y estos pacientes también sufren de ansiedad y depresión. La mayoría de ellos estaban esperando un trasplante de pulmón.

Este estudio evaluó lo siguiente:

- Escala de ansiedad y depresión hospitalarias (HADS por sus siglas en inglés), que miden la ansiedad y depresión experimentadas por el paciente.
- Cuestionario respiratorio crónico (CRQ por sus siglas en inglés), que mide los aspectos físicos y emocionales de la enfermedad respiratoria crónica.
- Índice de utilidad correspondiente al estado de salud (HUI por sus siglas en inglés), que mide el estado de salud general y la calidad de vida.
- Una prueba de andar durante seis minutos que mide la distancia que puede andar el paciente en seis minutos, lo cual es indicativo del estado respiratorio.

Todas estas pruebas fueron realizadas cuando se apuntaron en el programa de yoga. Entonces asistieron a clases de yoga Iyengar terapéuticas especiales de 90 minutos, dos veces por semana, durante 12 semanas.

Se enseñaron las siguientes *asanas* con soportes:

- *Savasana* con soporte.
- *Purvottanasana* con soporte.
- *Setu bandha sarvangasana*.
- *Pavana muktasana* sobre silla o banco.
- *Paschimottanasana*.
- *Upavista konasana*.
- *Janu sirsasana*.
- *Ardha uttanasana*.
- *Adho mukha virasana*.
- *Upashrayi dandasana*.
- *Baddha konasana*.
- *Adho mukha svastikasana*

Al final de las doce semanas, los pacientes reportaron una mejoría estadísticamente significativa en la escala de ansiedad HADS, en el CRQ y una mejoría clínica del dolor, las emociones y las demás anotaciones. Los pacientes reportaron en el diario:

"...Estoy aprendiendo a tener un poco más de control. En general, creo que estoy aprendiendo cómo funciona mi cuerpo."

"Por primera vez puedo rotar los hombros...mucho apertura...tanto alivio del dolor, alivio emocional, mucha energía."

"La expansión de mis pulmones era más profunda y completa y el volumen de la respiración aumentó con espiraciones más lentas."

"Encuentro que me puedo relajar, enfocar mi atención en el yoga y no dejar que mi mente vague. Después de la clase estoy relajada y energizada. Me siento positiva."

"Me siento mucho mejor respirando durante y después. Mucha energía."

"En general, me siento mucho mejor después de clase y con ganas de hacer más clases."

Además, reportaron menos perturbaciones del sueño, aumento de lucidez y de entusiasmo por vivir.

Aunque este estudio se llevó a cabo con pocos pacientes, demuestra claramente que la práctica del yoga Iyengar mejora la calidad de vida. Proporciona una gran esperanza a aquellos que sufren de enfermedades respiratorias crónicas.

Referencias: Santana y colaboradores (2013). Una evaluación de los efectos de la práctica del yoga Iyengar sobre la calidad de vida, relacionada con la salud, de pacientes con enfermedades respiratorias crónicas: Un estudio piloto. *Can Respir J*. 2013 Mar-Abril; 20(2): e17-e23.

## Transformación a través del "pequeño cerebro"

---

Lynn Holt

Traducido por Lucía Martín-Retortillo

Aportar conciencia a cada empeño que tengamos es la clave para nuestro crecimiento. Necesitamos tener una genuina responsabilidad moral en todo lo que nos involucremos. Crear un estado estable de consciencia requiere que en nuestra práctica de yoga exista un esfuerzo sincero que paso a paso nos llevará por la senda adecuada. Esto significa que necesitamos poner mucho esfuerzo para crear cualquier cambio significativo.

Afrontamos muchas dificultades durante nuestra práctica de *asana* y *pranayama*. No sólo tenemos rigidez en el cuerpo y posiblemente algunos dolores de vez en cuando, sino que existen otros obstáculos que también entorpecen nuestro progreso en la práctica del yoga. El mayor obstáculo al que todos nos enfrentamos en nuestro empeño yóguico es aprender a cómo controlar nuestra mente.

Geetaji nos pedía que a veces nos sentáramos a reflexionar sobre los *sutras* y cómo Guruji proporciona la conexión entre *asana*, *pranayama* y *dharana*. Esta es la clase de enseñanza que ella nos recuerda, que fue la que permitió a Guruji enseñar a la gente a estar consciente y alerta, lo que realmente marca la diferencia.

Lo que Guruji nos enseña es que en cada *asana* debes aprender a mantener tu cerebro en calma pero alerta. Entended por favor estos dos aspectos que Geetaji nos explicó tan bien en su clase del año pasado. Insistió en que para llegar a ser uno con tu *asana*, tienes que observar cómo tu cerebro se calma. Observando desde una pasividad absoluta en lo que se refiere al cerebro. Nuestra observación consiste en estar activo con percepción consciente, mientras observamos atentamente nuestro interior y sin mirar hacia fuera.

Es importante comprender la anatomía del cerebro para entender por qué en la práctica de la meditación el cerebro debe estar bien equilibrado en relación con la columna vertebral. El cerebro se endurecerá si metemos la barbilla en la garganta, o llevamos la cabeza hacia atrás. La ligereza del cerebro debe sincronizarse con la espiración para liberar nuestra rigidez y dejar que la quietud de la meditación se instale.

En su clase del 21 de agosto de 2018, Geetaji profundizó sobre la función y la conexión de nuestro cerebro en *asana* y los *Yoga Sutras*. Este artículo deriva de las enseñanzas de esa clase.

### Nuestro cerebro y nuestra anatomía

El cerebro humano es el órgano central de nuestro sistema nervioso, y con la médula espinal conforman el sistema central nervioso. En *asana*, nuestro cerebro es muy

importante y dónde esté situado respecto a la columna es especialmente importante para un estado interior sereno.

El cerebro se divide en tres partes: la corteza cerebral, el hipotálamo y el cerebelo. La corteza cerebral funciona en el proceso del pensamiento, habla, memoria e imaginación. El hipotálamo regula las actividades de los órganos internos y graba las reacciones emocionales de placer y dolor, alegría y tristeza, contento y desilusión. El cerebelo está en la base y parte posterior del cerebro y se encuentra justo bajo el núcleo del cerebro. Se considera que el cerebro posterior es el que funciona en meditación. Es el asiento de la sabiduría y la claridad.

Cerebelo es la palabra latina para "pequeño cerebro". En los humanos, el cerebelo juega un papel importante en el control motor. También puede estar involucrado en algunas funciones cognitivas como la atención y el lenguaje, al igual que en la regulación de respuestas de miedo y placer, pero sus funciones relacionadas con el movimiento se establecen más claramente. El cerebelo humano no inicia movimiento, pero contribuye a la coordinación, precisión y ritmo adecuado de éste: recibe datos de los sistemas sensoriales de la medula espinal y de otras partes del cerebro, e integra estos datos para ajustar la actividad motriz, que es esencial en nuestra práctica.

El cerebro está conectado a través del tronco encefálico a la medula espinal. El tronco encefálico se compone del mesencéfalo, protuberancia anular y bulbo raquídeo. El bulbo raquídeo conecta los niveles más elevados del cerebro a la medula espinal, y es responsable de varias funciones del sistema nervioso autónomo, que son muy importantes en nuestra práctica de la meditación.

La médula espinal es realmente la prolongación del cerebro. Tiene numerosos tramos ascendentes y descendentes. La médula espinal mide unos 45 centímetros y es gruesa como un dedo pulgar. Discurre desde el tronco encefálico hasta la primera vértebra lumbar protegida dentro del canal medular. Al final de la médula espinal, los nervios se separan en la cauda equina, y continúan bajando a través del canal medular a nuestro coxis, antes de bifurcarse hacia las piernas y pies.

Desde un punto de vista físico, la columna vertebral es un canal muy importante para la transmisión de los estímulos del cuerpo, que se transfieren a través de los nervios hasta el cerebro. Junto con el cerebro, conforma el sistema nervioso central. Además, nuestra columna es la fuente de toda nuestra energía, y es donde se localizan los tres canales de energía o *nadis* más importantes del cuerpo. Localizados en la zona de la columna sacra inferior, constituyen lo que Guruji denomina el "pequeño cerebro", según nos explicó Geetaji. Esa parte de la columna inferior y el coxis en particular, son nuestro pequeño cerebro. El coxis y el sacro son muy importantes debido a que esta zona es torpe en todos nosotros. En las *asanas* de pie, debemos movilizar esta zona para que el sacro se mueva hacia dentro. Cuando hemos logrado esto, entonces estamos de pie de manera recta. Esta percepción consciente tendrá también una conexión directa con el cerebelo en nuestro cerebro, puesto que la columna estará bien alineada. No es tan fácil dirigir las nalgas hacia dentro, puesto que nuestro hábito al estar de pie es proyectarlas hacia fuera. Es este "pequeño cerebro" de la columna el que está conectado espiritualmente con la energía *prakrti sakti* como la llama Patañjali, o energía *kundalini* según otros. Si *prakrti sakti* no llega a la columna inferior es un fracaso, recalca Geetaji. Cuando *prakrti sakti* sí está en la columna inferior, entonces *sakti* se despierta en los estiramientos hacia

atrás y son posturas avanzadas, según nos explicó Geetaji. Además, es ese fluido en la columna el que actúa como un termómetro de nuestras acciones y reacciones físicas, fisiológicas y mentales.

A fin de generar *sakti*, se inventaron *asana*, *pranayama*, *mudras* y *bhandas* y luego fueron redescubiertas. *Jalandhara*, *uddiyana* y *mula bandha* son esenciales en *pranayama*, y su uso es absolutamente necesario para experimentar el estado de *samadhi*. A través de estos diferentes métodos, las células, los nervios, la sangre, los sentidos, la mente, la inteligencia y la consciencia son purificados y bendecidos [Guruji B.K.S. Iyengar en *Physiology of chakras en 70 Glorious years*]. De acuerdo con los textos tántricos que Guruji nos aconsejó, el propósito de *pranayama* es despertar este poder latente de *sakti*. Esta energía se tiene que despertar y hacer que se eleve el *susumna*, que corre desde el centro de la columna, desde la raíz hasta la cumbre de la cabeza, hasta el loto de los mil pétalos (*sahasrara*) a través de la red de nervios en el cerebro, para finalmente liberarse con la esencia suprema y alcanzar *samadhi*.

Esta es la razón por la que no debemos colocar el peso en la parte delantera de los pies, sino que debemos sostenernos sobre nuestras piernas en *Tadasana* para mantener la mente tranquila. Esta es la razón por la que elevamos el esternón y permanecemos rectos en *Tadasana* [*Yoga Rahasya* 25.4; 2018]. Nuestra percepción consciente de la posición del cerebro respecto de la columna debe ser integrada en nuestra práctica a través de las oraciones, como nos recordaba Geetaji. Nos enseñó a abrir el pecho y a liberar la barbilla de cualquier tensión del cerebro. Cuando intentamos mantener nuestro cuello cervical recto, normalmente hacemos lo contrario empujando el cerebro hacia la garganta.

Geetaji nos dio más detalles relativos a la preparación del cuello cervical para las oraciones. Explicó que a veces cuando tenemos miedo del profesor, y estamos en la clase por primera vez, hasta que nos acostumbramos al profesor, nuestra barbilla bajará debido al miedo. Cualquier tipo de ansiedad hará que nuestros hombros suban, por miedo.

El miedo también crea cambios químicos en el cuerpo. Cuando el cuerpo se enfrenta a un peligro inminente, el cerebro ordena al sistema nervioso automático que active la respuesta de "huir o luchar". El cuerpo se inunda entonces de una variedad de químicos, incluida la adrenalina, que desencadenan cambios fisiológicos. Por ejemplo, nuestro ritmo cardíaco y la respiración se aceleran, y la sangre se desvía hacia los músculos para prepararlos para el combate físico o salir corriendo. A través de una serie de cambios fisiológicos, nuestra consciencia experimenta una emoción de miedo.

Por ello es importante que cuando venimos a clase, nuestros hombros bajen para que el cerebro esté más calmado y nuestra receptividad mejore. Manteniendo los hombros bajos y elevando el esternón, la conectividad de toda la energía, desde los hombros y la espalda, tendrá lugar cuando juntemos las palmas de las manos. Cuando las palmas se juntan así, no hay pérdida de energía. Este es el significado de *namaste*. Cuando dices *namaste* a alguien, es de tal manera que toda tu energía está almacenada dentro. Con este proceso de entrega en nuestras oraciones, no se libera energía, sólo nuestro ego se libera y se va.



## Nuestra práctica

Es el cuerpo anterior el que primero trabaja, Geetaji enfatizaba cuando empezamos nuestra práctica de *asana* y *pranayama*. Por eso es por lo que la secuencia de *Light on Yoga* se ha preparado a conciencia. Es muy significativa. En las fotografías primero se presenta la vista frontal, luego la lateral, y después la vista posterior.

En nuestra práctica, siempre que realizamos una acción, el cuerpo anterior siempre está dispuesto a aceptar. Es por esto que cuando escuchamos al profesor o a alguien hablar, todos venimos con el cerebro hacia delante. En nuestro proceso yóguico, debemos alcanzar la parte posterior de nosotros mismos. El Señor Krishna, en el sexto capítulo de la *Bhagavad Gita*, en los versos 13 y 14 dice que no hay que mirar aquí y allá sino mantener firme la columna. Desde ese momento, la columna definitivamente tiene posibilidad de mantenerse recta.

En todos nosotros, si no prestamos atención cuando estamos de pie, nuestras nalgas tienden a irse hacia atrás. Cuando dirigimos hacia delante la parte media de las nalgas y los hombros hacia atrás, entendemos el alineamiento entre el pequeño cerebro en nuestro cráneo, y el pequeño cerebro en la base de nuestra columna. En la imagen final, claramente las nalgas no se proyectan hacia atrás, sino que están dirigidas hacia delante. El pubis controla toda la zona. Por eso Guruji incorporó cuerdas y soportes para mover el coxis y el sacro, y poder iniciar así en la quietud del cerebro.

Cuando separamos las piernas y bajamos los brazos en *Uttanasana*, es un poco difícil equilibrar las piernas. Para ajustar, si separamos más las piernas como en *Prasarita Padottanasana*, soltamos el cuello cervical y llevamos el coxis hacia dentro. Las manos se colocan al lado de los pies para ensanchar esa área y liberar el área del cuello, soltando la parte posterior del cuello hacia abajo. Al liberar el cuello cervical, liberamos el hipotálamo. Si endurecemos la parte posterior del cuello entonces el hipotálamo se tensará. Necesitamos entender la claridad entre nuestro cuerpo y la mente.

## Samadhi

La base del aprendizaje de cómo relajar el cerebro se cultiva inicialmente a través de la técnica de *asana*. Con la práctica de *asana*, nuestra consciencia se expande por todo el cuerpo alcanzando incluso cada célula. A través de este proceso, nuestra mente y nuestra percepción consciente aprenden a centrarse, y el cuerpo se alinea. Geetaji nos explicaba que usamos *asana* como el primer instrumento para mirar dentro de nosotros, obteniendo una clara percepción de lo que estamos haciendo. Luego sigue nuestra práctica de *pranayama*, que es igualmente importante, ya que todo nuestro cuerpo se impregna de energía, nuestros nervios se suavizan y obtienen beneficios saludables, nuestro cerebro se calma y la rigidez y dureza de nuestros pulmones se sueltan con esta práctica.

Los *yoga sutras* 1.17 y 1.33 cuentan que *samyama* ocurre cuando el intelecto de nuestra cabeza y la inteligencia de nuestro corazón se juntan en uno. Cuando esto ocurre, tiene lugar un inmenso cambio en nuestra consciencia y la extensión de nuestro conocimiento mejora sustancialmente y se vuelve más sensible.

En los *sutras* 111. 9-12 Patañjali explica los tres niveles de transformación de la consciencia en un orden secuencial: *nirodha*, *samadhi* y *ekagrata* [*Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*]. Estos tres estadios de transformación traerán un cambio total en nuestra *citta*, como nos recuerda Geetaji. Estos cambios afectan a la totalidad del ser: nuestros órganos y sentidos, nuestro cuerpo y nuestra mente [YS 111.13]. Entonces acontece un estado perfecto del que no hay retorno posible.

Patañjali quiere que descubramos que este espacio de silencio es posible en nuestra transformación, donde podemos obtener un destello de tranquilidad. En nuestra práctica de *asana* y *pranayama* necesitamos cultivar nuestro cerebro para obtener la sensibilidad y la estabilidad para poder responder a este cambio. Aunque no es posible delimitar dónde empieza el cuerpo o dónde termina la mente, o dónde termina la mente y empieza el sí-mismo, todas estas divisiones son necesarias para el entendimiento del yoga. Serán necesarias ciertas orientaciones para garantizar que alcanzamos esa estabilidad en cuerpo, mente y sí-mismo. Por ello, se deben practicar regularmente *asana* y *pranayama*, para que nuestro sistema nervioso central y nuestra fuerza de voluntad se mantengan fuertes. La transformación es un cambio prolongado y se logra mediante la percepción consciente y la práctica.

Geetaji nos recuerda potentemente cómo el concepto de *Samadhi* y el ego están relacionados, puesto que el ego sólo se desvanece en *Samadhi*. No os engañéis pensando que se refiere a cuando os creéis que estáis tranquilos y en silencio; vuestro ego aún está ahí. Cuando aprendemos cómo mantener pasivos el cuello cervical y el cerebro posterior, y nuestro pequeño cerebro está comprometido con nuestra práctica, esa es la base sólida para nuestra comprensión. Nuestro ego es poderoso, y nos seducirá de cualquier manera para sacarnos del camino del yoga si no lo colocamos en una posición más humilde, y calmamos nuestro cerebro a través de la práctica.

---

## Cómo el yoga ayuda en cirugía. Mi experiencia

---

Pushpa Pandit

El yoga, especialmente el *pranayama* y la meditación, tienen un efecto positivo cuando un paciente tiene que someterse a una cirugía. La concentración sobre la respiración distrae la atención de la tensión de la operación, sus dolores y efectos secundarios. Además, en lo profundo del corazón una siente la necesidad de pronunciar el mantra "Omkar" o cualquier otra palabra sagrada y de visualizar al Señor, al Creador, en el *Sanctum Santorum*.

Al paciente que practica yoga regularmente le puede parecer más fácil, ya que su cuerpo y mente están sintonizados con ello. Puede concentrarse en la respiración incluso cuando está siendo preparado para la operación. La atención se desvía del entorno hospitalario al ser interno, la respiración y el alma. Si la operación se realiza bajo anestesia total, éste es el momento ideal para pensar en la respiración y desarrollar un pensamiento positivo. Por otro lado, si la anestesia es local, el paciente puede hacer esto a lo largo de toda la operación. Yo lo he experimentado personalmente. También he identificado sus efectos positivos.

El *pranayama* está basado en sonido. Nuestro Guruji, el difunto B.K.S. Iyengar, dice en *Luz sobre el pranayama*; "Los ojos juegan una parte predominante en la práctica de *asanas*, y los oídos en *pranayama*. Durante su práctica (de *pranayama*), los ojos se

mantienen cerrados y la mente se concentra en el sonido de la respiración, mientras que los oídos escuchan el ritmo, el flujo y la tonalidad de la respiración que son regulados, ralentizados y suavizados." (Página 101).

*Mantra* es también sonido, una vibración que altera las frecuencias del cuerpo, cerebro y mente. Inspirad profundamente y durante la exhalación, recitad el *mantra*. El resultado es una reducción del latido del corazón, la presión sanguínea baja y se reduce la tensión mental. Decidí seguir.

Se formó una membrana en la retina de mi ojo izquierdo. Era un caso de visión distorsionada. Me estaba creando muchos problemas al leer y escribir. El oftalmólogo me recetó medicinas y gotas para cuatro meses. La primera revisión no mostró ningún progreso. Finalmente, el especialista sugirió operar. Me explicó que el índice de éxito variaba entre un 5% y un 70% y añadió que la visión no sería tan buena como la del ojo derecho. También sugirió que la cirugía no es obligatoria a esta edad (74 años) y que se puede vivir sin ella. Estuve de acuerdo con las condiciones y di mi consentimiento a operarme.

Me dijeron que era cirugía mayor, una vitrectomía en el ojo izquierdo con endoláser aceite/gas. Se programó para el dos de mayo del 2018. Un día antes hice dieta, me eché gotas y tomé medicinas. Tuvimos (no te operan de los ojos a menos que vayas acompañado) que ir temprano por la mañana. Me hicieron unas pruebas poniéndome gotas en el ojo izquierdo. Estuve intentando concentrarme en la respiración mientras hacían los preparativos; no tenía miedo.

Finalmente me llevaron en camión blanco y en camilla al quirófano; me colocaron sobre la mesa. Reinaba el silencio. Dos oftalmólogos miraban seriamente al monitor. Unos minutos más tarde, el ojo izquierdo estaba anestesiado. Tenía mucho frío por el aire acondicionado; me acordé de que concentrarte en la respiración te da calor. Observé mi respiración y era irregular. Empecé a exhalar profundamente; gradualmente la respiración se normalizó. Seguí con una respiración controlada, inspiraciones y espiraciones lentas, suaves, normales. Sentí que la temperatura corporal era normal; ya no tenía frío sino que estaba cómoda y relajada.

Los cirujanos estaban ocupados monitorizando la operación. Les podía oír hablar pero mi concentración estaba en mi respiración. Lentamente, los sonidos del quirófano empezaron a debilitarse; fueron sustituidos por el sonido de la respiración. La respiración iba tocando las diferentes partes del cuerpo que visualizaba con los ojos cerrados. Empecé a recitar el *Omkar*. Vibraba desde las cuerdas vocales y resonaba en los oídos. Continué con el ciclo. Sentí la presencia de una fuerza. Sentí que alguien grande estaba conmigo. La recitación continuó y también la percepción consciente de un súper poder que cuidaba de mí. Sin saberlo, el icono de la fuerza cósmica estaba grabado en el esternón, el *sanctum sanctorum*.

Después de la cirugía (45 minutos aproximadamente), me colocaron en la camilla y luego en una silla de ruedas. Estaba totalmente relajada como si no hubiera pasado nada. Ni hablar de miedo o ansiedad.

Alrededor de las 2 pm el doctor revisó el ojo operado y comentó que la operación había sido un éxito. Me dijo que tenía que sentarme derecha durante toda la noche e incluso dormir en esa posición.

Me hicieron otra revisión al día siguiente. Estaba segura de que me dejarían tumbarme pero me dijeron que siguiera sentada y durmiera así los ocho días siguientes y que después volviera al hospital para una revisión.

¿Quién me ayudó a que mi sueño "sentado" fuese un placer? La respiración, por supuesto. Es una gran salvadora. Repetí la misma práctica, inspiración profunda seguida de espiración profunda. Respiración lenta. De nuevo espiración suave, fina, depurada, seguida de una inspiración. Pronunciando el piadoso *Omkar*, escuchando la vibración. Mi mente estaba en calma. No supe cuándo amanecía y mis días de dormir sentada pasaron rápido. La respiración fue, desde luego, un regalo de Dios.

Mantuve los dedos cruzados el día de la revisión ¿Me permitirían tumbarme y dormir o tendría que volver a dormir sentada otra vez? ¡Hala! El oftalmólogo declaró que la operación había sido un éxito. Había recuperado un 70% de visión. Me explicó que dormir sentado ayuda a que la retina se asiente más rápidamente. Añadió que como la paciente había cooperado, se le permitía tumbarse y dormir como quisiera.

¡Qué alivio!  
¡El regalo de la respiración!  
¡Un tributo a nuestro Guruji!

## **CARA INTERIOR DE LA CONTRAPORTADA:**

### Invocación a Lord Hanuman

Mano-Javam Maruta-Tulya-Vegam  
Jitendriyam Buddhi-Matam Varistha /  
Vaata-Atmajam Vanara -Yutha -Mukhyam  
Shri Rama-Dutam Sharannam Prapadye//

Oremos a aquel que es tan veloz como la mente,  
que es más poderoso que el viento,  
que ha conquistado sus sentidos,  
que es el supremo entre todos los seres inteligentes,  
el hijo del dios Viento,  
comandante del ejército de Vanara  
que sirve a Sri Rama.  
En este mensajero de Sri Rama  
tomo refugio, y me prosterno ante él.