Respiración: experiencia

Experiencia de respiración

1.- Escucha la respiración sin modificar. Sólo sé observador, testigo del hecho de respirar sin esfuerzo, sin intención. Observar el acto involuntario. automático pero consciente.

2.- Observa el frío y el calor en la entrada de la nariz, sobre el labio superior. El aire que entra es fresco, el aire que sale es cálido.

3.- Observa el movimiento del diafrágma, el movimiento de su cúpula como desciende y como empuja costillas y vientre.

4.- Observa el movimiento energético asociado a la respiración. Calor, hormigueo, vibración, etc

5.- Asocia la inspiración a la carga energética que nos trae el aire cargado de prana, y la descarga energética al sacar el aire.

6.- Vive el lleno de la inspiración y el vacío de la espiración y observa la emoción subterránea que emerge.

7.- Convierte tu inspiración en luz que ilumina y tu espiración en sombra que se disuelve.

8.- Siente que tu cuerpo respira, tu mente respira pero también tu alma respira. El alma es el aliento.

Julián Peragón

Respiración y energía

Respiración y energía

En el esquema de Patanjali, âsana precede a pranayama, y tiene su lógica. Si no hemos hecho una inmersión en nuestro cuerpo hasta conocerlo, si no hemos desbrozado esas grandes tensiones que nos mantenían anquilosados, difícilmente podremos continuar con otra dimensión, algo más sutil que es la de la respiración.

• Respiración. Desbloqueo

Lo primero que tenemos que hacer con la respiración es quitarle todas las corazas. La respiración es un espacio físico pero también psíquico. El diafragma que es el motor inspiratorio del sistema tiene que tener espacio de expansión. Aquí se imponen series de Yoga para abrir los espacios torácicos, intercostales, claviculares y abdominales. Aunque hemos de decir, que esos bloqueos respiratorios son emocionales y pertenecen a una estructura profunda de nuestra vida.

• Respiración. Abandono

Enseguida la estrategia a seguir no es la de hacer pranayamas complicados sino la de dejarse respirar. Esto que parece tan fácil pues no lo es tanto. El hábito de control de la mente impide que tengamos una respiración libre y natural. Tomar

conciencia de la respiración, sin modificarla un ápice es la primera estrategia en el pranayama. Sentir el flujo de la respiración, la entrada salida de aire caliente-frío y observar cómo la respiración es el vestido externo del flujo mental.

• Pranayama. Respiración profunda

En el siguiente paso ya entramos directamente en las técnicas del pranayama. Uno de los significados de este vocablo es el de alargar el aliento. Por eso respiramos en Yoga para alargar nuestra respiración y volverla más profunda, rítmica, silenciosa y consciente. De esta manera, la mente agitada se calma, se sedimenta, se vuelve cristalina. Mente calmada que se vuelve apta para la transformación meditativa.

• Pranayama. Canalización energética

Pranayama también significa atención a la energía, energía vital que está en todo lo que nos rodea. Nosotros no somos meramente carne y huesos, somos seres energéticos con un metabolismo sutil de canales y centros energéticos. Así que las técnicas del pranayama nos van alimentando de prana, de esa energía vital que en oriente también se ha llamado chi o ki. El yogui recoge esa energía y la dirige a voluntad hacia ciertas zonas o la acumula en otras.

Podríamos decir que esa energía es importante para el proceso de consciencia, para el centramiento, para alcanzar

dimensiones más sutiles del ser humano. Estamos bañados en un océano de energía, nuestra flojera energética es debida a nuestros procesos mentales, a la preocupación o a la vida desvitalizada que podemos llevar en las ciudades.

• Energía. Chakras o centros energéticos.

Y al hablar de energías tenemos que hablar de los chakras que son centros energéticos que el yogui activa en su proceso evolutivo. Desde la mitología hindú se nos dice que la kundalini adormecida en la base de la columna tiene que despertar y ascender como una serpiente a lo largo de la columna atravesando cada uno de los chakras para explotar en la cima de nuestra cabeza. Se dice que Shiva y Shakti tienen que realizar las bodas divinas. En otro lenguaje diríamos que la energía contenida en el plano de lo instintivo tiene que sublimarse a través de técnicas de concentración para elevarlas e impulsar la consciencia. Es decir, necesitamos movilizar la energía y unirla con la consciencia, en otros términos hay que hacer una práctica intensa para movilizar la energía vital y sumergirse en el estudio de los textos sagrados para volverse conscientes.

Pero el tema de los chakras es un tema delicado. El yogui coloca en cada chakra un color, un sonido, una figura geométrica, un elemento, un mantra, etc, etc, y no es que esto sea absolutamente real en el plano del chakra, lo que pasa es que el chakra para el yogui es un centro de atención para su meditación, para adquirir ciertas

cualidades del ser. No hay que confundirse.

Podemos recatar los chakras como los distintas dimensiones del ser. Siete dimensiones que son como siete escalones donde ascendemos de lo estrictamente instintivo, tribal, a lo más espiritual y cósmico. Cada chakra nos recuerda una lección a aprender, en cada uno hay una invitación a la consciencia pero también un riesgo a superar, un punto de atención en nuestras vidas.

Julián Peragón

Todo el cuerpo respirar

Todo el cuerpo respira, ver en PDF

Cierres: Jalandhara Bandha

Jalandhara Bandha

Cierre de la garganta

Hathayogapradipika: (III.70-73): “contraer la garganta y mantener la barbilla apretada contra el pecho (hueco del esternón); jalandarabhanda previene la vejez prematura y la muerte. Esta bandha se llama jalandhara porque contrae los nâdi y detiene el flujo descendente del néctar que baja desde soma a través de la cavidad en el paladar; elimina todas las afecciones de garganta. Cuando se ejecuta jalandarabhanda con la garganta contraída, el néctar no puede caer al fuego de la vida (manipurachakra), y prâna no resulta agitado (siguiendo un camino equivocado). Cuando la garganta está firmemente contraida los dos nâdi (ida y pingala) quedan como muertos; en la garganta se encuentra el chakra del medio, vishuddha, donde se unen firmemente los (nâdi que conectan los) dieciséis puntos vitales”.

Gherandasamhita: (III.12-13): “contraer la garganta y colocar la barbilla contra el pecho. Jalandharabandha cierra los dieciséis adhara. Practicado junto con mahamudra, destruye la muerte. Sus efectos han sido muy comprobados y proporciona excelentes resultados. Quien lo practique durante seis meses, ciertamente logrará su objetivo”.

Upanishads (Yoga-Chumany-Upanishad, Sloka 51): «Gracias a Jalandhara bandha, que contrae la cavidad de la garaganta, el néctar que desciende del Loto-de-los-mil-pétalos no se quema en el fuego de la digestión y, controlando las fuerzas vitales, despierta la Kundalini»

Jalandhara bandha

Es una de las bandhas más importantes porque acompaña toda retención prolongada del aliento. Las bandhas controlan los orificios del cuerpo y se hacen para controlar las energías sutiles del cuerpo que se despiertan, por ejemplo, cuando se hace pranayama o asana.

Jala significa red y hace referencia a la rede de arterias del cuello que debe ser cerrado mediante la contracción de la bandha. Cuando el mentón presiona la cavidad triangular que hay entre las clavículas, bloquea la respiración e impide que la presión del aire vaya por encima de la glotis provocando un efecto indeseable. Dhara significa tracción hacia arriba.

Jalandhara bandha también hace referencia al entramado de nervios que pasan por el cuello y que inervan el cerebro y que se liberan con el gran estiramiento de la bandha.

Técnica

En realidad la técnica no es sencilla porque no basta bajar la cabeza y el mentón hacia el cuello.

1.- Inspirar despacio mientras se estira la espalda y se meten los omóplatos un poco hacia adentro.

2.- Cuando los pulmones estén llenos, tragar saliva e inclinar la cabeza hacia adelante y hacia abajo para presionar con la barbilla en el pecho, justo encima de la

horquilla clavicular.

3.- La nuca debe permanecer estirada y relajada, los hombros bajos y la espalda recta.

4.- Cuando llega la necesidad de espirar enderezar completamente el cuello y ponerlo recto. Hacer como si cogiéramos un poco más de aire.

5 .- Espirar despacio.

En algunos casos, dependiendo del prânâyâma que se esté practicando, jalandara se mantiene durante la espiración y la inspiración. En estos casos, se afloja un poco la contracción antes de espirar o inspirar produciendo el sonido característico de Ujjayi.

Efectos

El cierre de las vias respiratorias provocado por jalandhara durante la retención con los pulmones llenos hace que el aumento de presión en el tórax no se traslade mas allá de la glotis, especialmente a las trompas de Eustaquio.

Al comprimir la garganta, se actúa presionando los nervios que parten de los senos carótidos (uno a cada lado del cuello). Esta presión produce, por via refleja, un descenso de la presión arterial y una disminución de los latidos del corazón. Dado que la retención prolongada con los pulmones llenos conlleva un aumento de los latidos y de la tensión arterial, jalandhara compensa estos efectos y constituye una técnica preventiva ante

cualquier efecto negativo de las retenciones.

El estiramiento de la nuca ejerce una tracción sobre la médula espinal, que estimula todos los centros nerviosos raquídeos.

La práctica de jalandhara bandha esta contraindicada si se padece de hipertiroidismo.

Los cimientos del Prânâyâma

LOS CIMIENTOS DEL PRANAYAMA

1.- Se han creado las condiciones favorables:

El trabajo de asana:

Ha sensibilizado, relajado tensiones.

Movilizado diafragmas.

Ha creado una actitud de centramiento y atención.

Ha preparado para poder estar en una postura estable y confortable.

Esa postura estable y confortable, significa: la cv erguida sin tensión.

2.- Se reconoce ¿Cual es la postura donde mantengo la cv sin tensión?

En la postura donde la respiración es más amplia y fácil y puedo estar un tiempo sin «molestias». La elección de la postura dependerá de la duración de la práctica.

3.- Se relaja la cabeza, nuca.

Esto lo realizamos mediante movimientos suaves de cuello, y de la musculatura de la cara, pequeños masajes y con sonidos resonadores.

La razón es que son zonas de frecuente tensión y que tienen una relación directa con la respiración: el bulbo raquídeo, los conductos nasales, la glotis, las mandíbulas…. Recuerda que mucho de lo que llamamos estrés se manifiesta en esta zona en forma de tensión.

4- La imagen tridimensional de la caja torácica y de los pulmones.

Esta conciencia ayuda a una respiración más relajada y armoniosa. Es importante tener una imagen clara de la situación y dimensión de los pulmones.

5.- Respiración faríngea

Con esto nos referimos a que la entrada y

salida del aire a través de las fosas nasales, este impulsado desde la zona de la faringe, la zona más interior de la cavidad bocal y nasal, lo que implica una relajación de la boca, la lengua y de las fosas nasales. Evita el esfuerzo a nivel de la nariz y por otra parte ayuda a la proyección y correcta colocación de las cervicales.

6.- Se evita durante el pranayama cualquier tensión, en la cara, cuello y cv.

7.- Se usan medios favorecedores al tipo de respiración como mudras, movimientos oculares.

8.- Evocamos una imagen.

El corazón de la práctica, practica con corazón.

Recuerda que hay una estrecha relación mente-respiración.

CUALIDADES DE LA RESPIRACIÓN DURANTE EL EJERCICIO DE PRANAYAMA

1.- Podemos aplicar los principios de asana a pranayama:

En asana los elementos Sthira – Sukha estable – confortable

En la respiración: rítmica y continua – silenciosa y lenta

2.- Respeta tu propio ritmo:

La siguiente respiración siempre ha de ser igual o más relajada que la

anterior. Si en alguna de las fases respiratorias se te acelera el corazón o

sientes incomodidad, o de coger o soltar aire forzadamente, tienes que

parar, relajar y disminuir el ritmo.

3.-El progreso del pranayama es crear un estado de plena concentración:

Que facilite los estados de meditación y de pensamientos positivos y

lucidos. Para ello se profundiza hacia la sutileza y delicadeza de la

respiración. Lo podemos explicar como: ser respirados, una voluntad sin

esfuerzo.

PROPUESTA DEL TRABAJO RESPIRATORIO

Esta es una secuencia general y previa a cualquier práctica tanto respiratoria como de una serie de asana:

1. Empezamos recordando la intención, por la cual práctico y estudio yoga.

2. Renovamos la motivación.

3. Nos alineamos con el Ser interior

4. Recorremos el cuerpo de pies a cabeza con ternura y agradecimiento.

5. Ajustamos con movimientos para sentir mayor confort y alineamiento.

6. Aflojamos la mandíbula, frente, cuello y hombros.

7. Observamos la respiración, sin modificarla.

8. Tomamos conciencia de cómo lo más esencial para la vida es simple, como el hecho de respirar.

9. Ponemos el cuerpo vivo: pies, periné y bajo abdomen, zona interescapular, manos, nuca.

10. Hacemos unas respiraciones profundas.

11. Nos enfocamos en la práctica.

ASANA PREPARACIÓN PARA PRANAYAMA

Tres enfoques:

1.- Serie de asanas cuyo enfoque es trabajar intensamente el cuerpo en su

conjunto haciendo hincapié en las articulaciones, por su repercusión sobre

la respiración.

En estas series no se dan indicaciones ni se sigue un ritmo determinado

sobre la respiración. Se busca relajar

tensiones y activar todo el cuerpo.

2.- Secuencias de asanas realizadas con un ritmo -kandas- (por ejemplo: el

saludo al sol) combinadas con posturas exigentes donde se intenta

mantener un tiempo, para pasar a posturas de relajación. Durante la serie

hay un juego muy marcado entre “esfuerzo y relajación” Se consigue con

esto dinamizar el diafragma, trabajar el aspecto cardiovascular y de

resistencia.

3.- El tercer enfoque, movimiento y respiración van acompasados. El

movimiento sigue a la respiración. Son posturas dinámicas que en general

son sencillas. El centro e atención está en la respiración, y se tiene en

cuenta el tipo de pranayama que se realizará a continuación.

Es decir que el ritmo que marca la serie favorecerá el tipo de pranayama a

practicar.

ESQUEMA A REALIZAR CUANDO HACEMOS PRANAYAMA

· ESCUCHA: sentir la respiración tal y como sucede.

· DESBLOQUEO: Se busca la respuestas respiratorias autónomas, como bostezos, desperezarse, sonidos…

· VISUALIZACION: se evocan imágenes con cualidades que faciliten y den corazón a la práctica

· PROFUNDIZACION: se realiza la técnica respiratoria en si misma.

· SILENCIO: se observan los resultados y se focaliza la atención. Pratjahara, dharana.

Víctor Morera

Cierres: Uddiyana Bandha

Uddiyana Bandha

Cierre del vientre

Hathayogapradipika: (III.55-60): “se llama

así entre los yoguis porque con su práctica el prâna vuela por sushumna. Gracias a esta bandha, el gran pájaro prâna vuela incesantemente a través de sushumna. Se llama uddiyanabandha a la retracción del abdomen por encima del ombligo (de tal forma que se empuje hacia la espalda y hacia el diafragma); es el león que vence al elefante, la muerte. El que practica con frecuencia uddiyanabandha tal como le enseña su guru, hasta que se produce de forma natural, rejuvenece por viejo que sea. Se debe contraer el abdomen con fuerza por encima del ombligo y hacia atrás, y en el plazo de seis meses se vencerá a la muerte, sin lugar a dudas. Entre todas las bandha, uddiyana es la mejor. Cuando se consigue dominarla, la liberación se produce espontáneamente".

Gherandasamhita: (III.10-11): "contraer el abdomen tanto por encima como por debajo del ombligo. Empujarlo hacia detrás, de manera que los órganos abdominales se aplasten contra la columna vertebral. Quien practique este vuelo (uddiyana) continuamente, vencerá la muerte. Gracias a esta técnica, el 'gran pájaro' (hamsa), la fuerza vital (prâna), es forzada insistentemente a 'volar hacia arriba' (uddîna), es decir, a ascender a lo largo del canal central (sushumna–nâdi). Entre todos los bandha, éste es el mejor. Con su práctica completa se facilita la liberación".

Uddiyana Bandha es una retracción del abdomen hacia adentro y hacia arriba que comprime las visceras del vientre y aumenta la presión pulmonar. Su práctica aislada se efectúa con los pulmones vacíos, aunque integrado en el pranayama se efectúa

conjuntamente con jalandhara y mulabandha cuando los pulmones están llenos.

Se aprende su técnica con los pulmones vacíos y en postura de pie. Cuando se domina su ejecución de pie, se practica sentado en posición de loto. Hay que estar en ayunas y durante todo el ejercicio los pulmones deben permanecer completamente vacíos. Si no es así, al meter hacia adentro la masa abdominal, el diafragma no se elevará lo suficiente. Solamente los practicantes experimentados practicarán esta técnica con los pulmones llenos.

Posición para su práctica de pie

Los pies deben estar paralelos y separados la distancia entre los hombros.

Las piernas ligeramente dobladas y las manos apoyadas justo encima de las rodillas, con los dedos hacia adelante.

Inclinar la cabeza hacia delante y efectuar un suave jalandharabhanda.

Apoyar el peso del cuerpo sobre las manos, las cuales presionarán con fuerza los muslos.

Técnica con los pulmones vacíos

1.- Espirar a fondo procurando vaciar totalmente los pulmones y dejar el menor volumen posible de aire residual.

2.- Efectuar una falsa inspiración con los pulmones vacíos para llevar la masa abdominal hacia adentro; mantener la

elevación abdominal unos segundos (mientras sea cómoda la suspensión de la respiración) y, antes de inspirar, relajar el abdomen permitiendo que vuelva a su posición original.

3.- Si se inspira durante la ejecución de uddiyana, antes de devolver el abdomen a su ubicación normal, se corre el riesgo de una entrada violenta de aire en los pulmones, la cual podría dañar las membranas alveolares.

EFECTOS:

Estimula la acción peristáltica del intestino pues la elevación del vientre es un buen masaje. Este ejercicio ayudará a que nuestro colon trabaje de forma regular y perfecta; también para resolver los problemas de útero o estómago caído.

Actúa como estimulante de las ramas parasimpáticas del sistema nervioso vegetativo. Evitamos así la hiperactividad del simpático que retarda la digestión. Favorece el equilibrio neurovegetativo.

Trabaja indirectamente sobre la elasticidad de los pulmones ya que quedan durante unos segundos en vacío. Estimula asimismo las secreciones gástricas y el funcionamiento del hígado.

Y como nos dice la tradición es un ejercicio que utiliza el yogui para canalizar la energía vital, prana, hacia el canal central sushumna, esto es, una elevación de la energía hacia el plano de consciencia.

Efecto vitalizador psíquico notable; eleva el tono afectivo y el dinamismo mental.

Introducción a la respiración

Introducción sobre respiración

“El secreto del buen éxito en el Yoga consiste en considerarlo no como uno de los objetivos a perseguir en la vida sino como la totalidad de la vida.” Sri Aurobindo

«Desde que la comadrona cortó el cordón umbilical,

los pulmones se convirtieron en la placenta

que une a los hombres con la Madre Cósmica.» C.L. Schleich

Pasado soleado

Partimos de que todos sabemos respirar, y que por lo tanto no hay tanto una educación sobre “cómo respirar” si no más bien la escucha de la respiración, de su ritmo y de

su amplitud.

La respiración que ahora tienes manifiesta por un lado el estado mental en el que estás, la postura y actividad física y si hay algún problema de salud en el organismo.

La respiración es un espejo de la totalidad de la persona.

En este sentido es importante la escucha y aprender a descifrar su significado y su relación con tu estado general:

Relación con el cuerpo: postura, tensiones, actividad, estado de salud.

Relación con la mente: agitación, inquietud, dispersión, calma, somnolencia, concentración.

Relación con estados emocionales: alegría, tristeza, enojo, rencor, ira, amor…

La propuesta del yoga es trabajar con estas relaciones, que reflejan la personalidad, para vivir con mayor integridad y armonía con uno mismo, con los demás y con la naturaleza.

En las prácticas del yoga a nivel físico se toma consciencia de la estructura y esquema corporal, para que mediante asana, se facilite una vivencia que vaya relajando las tensiones, fortaleciendo las debilidades, armonizando y mejorando la condición física, en cuanto a flexibilidad, resistencia y fortaleza.

El resultado de esto es que crea las condiciones apropiadas para que la

respiración se exprese en toda su potencialidad, libre de tensiones y bloqueos.

Pero recuerda que asana es postura y movimiento consciente, es habitar el cuerpo; esto es esencial ya que ese su significado y esto requiere que la mente esté focalizada y sin distracciones en el proceso del yoga.

Asana en este sentido es el medio por el cual la mente se va estabilizando, y concentrando, y esa combinación del trabajo, sobre el físico y la concentración constituye los cimientos del pranayama.

Hay otro aspecto que queremos señalar, ya que constituye el núcleo de todo este tema, y que lo podemos resumir con lo que expreso Sri Ramana Maharshi:

“La respiración y la mente brotan del mismo lugar y cuando uno de ellos es controlado, el otro también está controlado.”

Una mente calmada y atenta, junto a una intención positiva crea una respiración profunda y relajada.

Es por esto que durante los ejercicios de pranayama sea muy importante la visualización y evocación de estados mentales positivos, abiertos y luminosos, ya que estos se ven reflejados en la respiración.

El arte de la respiración es adentrarse en la ciencia del ritmo.

El órgano de ritmo es el corazón.

La respiración supone la unión entre el ritmo del corazón y el de la mente y ésta

con el Alma.

Es nuestra conciencia quien cualifica la respiración, la que impregna la vitalidad del aire que entra y sale, la que da sentido a un ejercicio.

Y al mismo tiempo, el ejercicio correctamente realizado, proporciona ayuda a la concentración de la mente que es la base para la meditación.

Para progresar en este arte se necesita perseverancia y un control muy relajado.

El control sobre uno mismo nos permite respirar bien.

Pero intentando respirar bien nos podemos convertir en grandes controladores y eso genera tensión y la tensión se manifiesta en la respiración.

Es por eso, que insistimos que no hay que intentar “respirar bien” si no más bien crear las condiciones psico-físicas donde la respiración exprese como un todo el estado relajado y concentrado de la persona y desde ese estar, se lleve un control de las fases respiratorias.

Por último, entender que respirar es relacionarse de forma directa y consciente con el Prana, descrito como la fuerza vital que impregna todo el universo.

Para la ciencia del yoga, esta fuerza vital es la que sustenta y mantiene la salud de las personas y por tanto, lo que pretende el yogui, es acumular prana en su interior.

Se trata pues de una ciencia que nos une con lo que nos rodea, ya que la atmosfera

es el espacio común a todos.

La palabra conspirar la podemos traducir como respirar juntos.

Nuestra propuesta es que respiremos juntos creando una atmosfera de salud, de armonía y paz, con la intención de que ese aire lo respire mucha gente.

Nuestra responsabilidad en estar generando esa atmosfera constantemente, allí donde estemos, en la familia, en el trabajo, en la calle…

Pero recuerda, sin perder el sentido del humor.

Víctor Morera

El arte de respirar

SANAR LA RESPIRACIÓN. SIMPLEMENTE SENTIRLA

Una respiración separa la infidelidad de la fe;

otra, la certeza de la duda.

Mas cuida tu aliento

y no lo tomes a la ligera.

¿No es acaso la respiración la cosecha de nuestro ser?

Omar Khayaam

En la autobservación, la respiración es una lectura que refleja en cada momento nuestro estado total. Para entender esto tenemos que referirnos a la fisiología: la respiración esta condicionada por los reguladores neurovegetativos que mantienen la homeostasis total del cuerpo, la salud, la actividad física, la postura y por el estado mental y emocional. Sensibilizarse a la respiración nos permite ir comprendiendo y dislumbrando estos procesos interiores, sobre todo los que tienen que ver con las, emociones y estados mentales. Es por esto que la primera práctica y entrenamiento que proponemos, es observar la respiración sin modificarla. En si constituye un buen soporte para la meditación.

Normalmente cuando enfocamos la atención en la respiración tendemos a modificarla y esto sucede aún más cuando trabajamos y tenemos ideas de cómo es una respiración “correcta”.

Esta atención de sentir la respiración tal y como ahora sucede nos ayuda a tener un centro de atención relajado, donde la respiración nos habla en cada momento de la totalidad del instante. Según nuestro foco de atención, y observando un poco por detrás de lo simplemente sensorial más evidente, la respiración nos refleja la

vitalidad, la postura, el estado anímico, y mental. En definitiva de estado vibracional de conciencia. Esto significa que más que intentar cambiar la respiración, uno busca una postura donde el cuerpo esté más erguido y su actividad sea más ergonómica.

Uno intenta mantener el estado de atención con lo que implica como entrenamiento, de ir descubriendo los aspectos habituales que me descentran y me llevan a un estado o bien de tensión (preocupaciones, actividad mental agitada con implicación emocional, miedos….) o bien de dispersión hacia la somnolencia o la distracción.

Percibir la respiración sin control nos ayuda a ir disminuyendo la tendencia de huida que tenemos hacia las sensaciones que consideramos desagradables o que, por el motivo que sea, se activan en el inconsciente y se expresan por una respiración agitada.

Es un entrenamiento que nos lleva a algo muy profundo que es darnos cuenta de los “dolores” que evitamos, aquello a lo que nos hemos vuelto reactivos para no sentir y poder ir afrontando, para ir disolviéndolo o por lo menos, para no hacer la “pelota de nieve” mas grande.

Sentir es la clave y la respiración su reflejo más claro.

Esto desde el punto de vista emocional: permitirse estar sin reactividad y sin un exceso de control o de inconciencia, las cuales pueden dificultar este encuentro con uno mismo y la reestructuración de nuestra integridad.

Tener en cuenta que lo primero que vamos a

controlar o bloquear para no sentir, es el diafragma, consciente o inconscientemente.

Si absorbemos poca energía respiratoria, si respiramos poco y la calidad energética está baja, sea por el estado personal o emocional, está claro que la energía total disminuirá y será la forma más simple de mantener en calma los bloqueos.

La atención crea un estado de mejor disponibilidad para la tarea que estamos desarrollando y esto nos estimula y centra.

Y por último la respiración nos habla del aspecto de nuestra conciencia en la medida que esté alineada con el alma, con la integridad y unidad de las cosas.

Es la medida de la alegría interior, de la oración expresada en la acción cotidiana.

Es por todo esto, que si queremos que nuestra respiración sea amplia, profunda debemos ir modificando nuestros hábitos y condicionamientos e ir hacia una visión más integra, positiva, y armoniosa de nuestra relación con la vida.

Y ahí reside la importancia de empezar por simplemente sentir la respiración.

También implica la aceptación de este momento, es un entrenamiento para ver lo que está y permanece y lo que hay que cambiar por crea un estado más saludable, aunque por si misma la observación y la conciencia respiratoria suponen una sensibilización del cuerpo en general y ayudan a la expresión de todo su potencial.

Esto nos hace ver, que la respiración ante todo, no es un elemento a transformar, a

corregir, a desviar de su camino natural, sino un proceso que se da con espontaneidad producido por la capacidad de presencia, libertad y alegría interior.

Víctor Morera

Apuntes sobre respiración

LA CUALIDAD DEL PRANAYAMA ES LARGO Y SUTIL
LA CUALIDAD DE ÂSANA ES ATENCIÓN Y RELAJACIÓN

Los aforismos de Patanjali sobre el prânâyâma

Segundo capítulo sadhanapâdah

II. 49

tasmin sati svhâsa prasvâsayoh gativicchedah prânâyâmah

Cuando asana ha sido realizada, se está preparado para pranayama.

Como cuando realizamos las asanas, el pranayama debería matizarse también con la suspensión del movimiento, en este caso se trata, del movimiento de la inspiración y

del a expulsión.

Esta suspensión de los dos movimientos deberá ser natural.

Esto se produce en la plenitud respiratoria al lleno o vacío, o sino, en todo momento.

Cuando la cantidad de aire utilizado disminuye, es decir, a medida que el movimiento mental se reduce, entonces la duración de la expulsión se alarga.

Es en la suspensión del aliento, cuando todo movimiento del prana se regula.

II. 50

bâhya âbhyantara stambha vrttih desa kâla samkhyâbhih paridrstah dirgha suksmah

La suspensión del movimiento, puede manifestarse de tres maneras: la primera es al final de la expulsión, es decir, externa. La segunda, al final de la inspiración, es decir, interna. La tercera, no es ni externa ni interna, puede realizarse en todo momento.

La suspensión depende de la consciencia; de la “oleada de aire” (desha: estar en lugar de…), la duración, y del número de ciclos. La oleada de aire entonces se regula, se alarga, y se hace más sutil.

II. 51

bâhya âbhyantara visaya âksepi caturhah

La actividad del mental se detiene, el

movimiento respiratorio es suspendido, y la energía vital ya no se dispersa. Se describe aquí el cuarto modo de suspensión respiratoria, esta vez es pasivo, estamo más allá de la acción, y la energía que circula está concentrada.

II. 52

tatah ksiyate prakâsâvaranam

La práctica regular de prânâyâma reduce los obstaculos que impiden una percepión clara.

II. 53

dhâranâsu ca yogyatâ manasah

Y ahora la mente está preparada paa el proceso de dirigirse hacia la meta seleccionada.

Textos de referencia

El corazón del yoga . Autor: Desikachar

Editorial : Inner traditions

La transformación . Libro II. Autor: Claude maréchal

Editado por la revista Viniyoga.

La respiración

“Cuando âsana es realizado

aparece prânâyâma”

dice Patanjali.

Asana es realizado cuando la mente está enfocada en las sensaciones del cuerpo en un estado de calma y las tensiones físicas se van relajando en un estado de equilibrio entre el esfuerzo y el abandono. Hay aceptación de los límites, y hay una voluntad relajada de dar un paso más. Âsana supone la afinación del cuerpo al igual que las cuerdas de un instrumento. Con el instrumento afinado aparece el sonido armónico, que en el cuerpo es la respiración. En este sentido, la respiración se da porque tiene espacio, hay vacío donde se puede dar esa pulsación entre el abandono en la espiración y la voluntad en la inspiración.

Âsana quita los ruidos psicofísicos que se manifiestan en el cuerpo en forma de tensiones, rigidez, hábitos inconscientes, percepción errónea de la propia realidad corporal, dispersión mental, etc., y como ya hemos visto todos estos ruidos repercuten directamente en el diafragma y por consiguiente en la respiración.

“La respiración y la mente brotan del mismo lugar,

y cuando uno de ellos es controlado,

el otro también

está controlado.”

Sri Ramana Maharshi

La respiración es el reflejo de nuestro estado mental: así como estamos, como vivimos, así es como respiramos. Por eso âsana sólo se realiza cuando la mente está centrada en el cuerpo, y es justamente este centramiento el que induce a la calma. Con la calma nace la respiración, y ella es la experiencia para que nazca el estado de conciencia profunda.

Esta unión entre lo mental y lo físico hace que el trabajo sobre la respiración sea un puente entre ambos. Patanjali, en sus aforismos antes de âsana nombra y describe lo que podemos llamar las conductas ecológicas hacia uno mismo y hacia los demás, yama y niyama. Vengo a señalar esto porque la experiencia nos ha enseñado que sin cierta ecología en la vida personal es difícil abordar con éxito el trabajo del Yoga. Sabemos que ciertas emociones y actitudes nos crean tensiones y bloqueos, y que es una quimera intentar un trabajo profundo de âsana sin tomar conciencia de éstas. Porque ¿cómo quiero estirar el cuerpo y respirar a pleno pulmón si tengo una gran “carga encima” y sólo soy consciente de una sensación llamada angustia o tristeza? Ése es el origen del estado de acortamiento o debilidad de ciertos músculos, y es lo que hace que el diafragma esté como un puño.

Es por eso que la práctica inicial del yoga, es conectar, reconocer el carácter y percibir cómo se manifiesta en el cuerpo. En la prática del yoga la honestidad es esencial para reconocer de dónde partimos, cómo nos encontramos hoy y, sin juicios, entrar en una experiencia de autoconocimiento a través del cuerpo. No se

trata de aprender nuevas técnicas, nuevas poses o posturas más estereotipadas; eso sería añadir “una capa más de barniz”. Se trata de llegar a “mis posturas” dentro de un contexto que llamamos âsana, por los cambios que están operando en mi estructura y sobre la base de cómo me relaciono conmigo mismo y con los demás. De estos cambios internos surge la postura y la respiración.

Éstos son los motivos por los cuales creemos necesario que durante la formación se trabaje con juegos de expresión libre y dramátización junto con una serie de trabajos tomados de la Gestalt, y de otros métodos terapéuticos, como ayuda al autoconocimiento y a la integración de los aspectos de la personalidad que van emergiendo a la conciencia.

Relación âsana-prânâyâma

Podemos establecer una primera relación entre âsana y respiración, que es la facilitación de ciertas posturas en las fases respiratorias.

Las flexiones favorecen la expulsión.

Las extensiones la inspiración.

Las rotaciones la expulsión.

Las lateralizaciones la inspiración.

Determinadas posturas hacen que la respiración sea más activa en ciertas zonas del tórax. Esto es importante porque aumentan la capacidad respiratoria y aseguran la buena movilidad de la caja torácica, sobre todo de los músculos

intercostales.

Teniendo esto en cuenta, la segunda relación consiste en unificar respiración y movimiento. El movimiento está envuelto dentro de la respiración y ambos dentro de la conciencia. Esto nos ayuda a estar más presentes y a mantener la atención en las sensaciones más sutiles del cuerpo.

Con el movimiento entramos en un aspecto esencial: el ritmo.

Podemos trabajar con el ritmo combinando las cuatro fases de la respiración: inspiración, suspensión en lleno, espiración y suspensión en vacío.

Esto nos da muchas posibilidades de trabajo según nuestros objetivos. Hay tres objetivos básicos dentro del trabajo respiratorio en cuanto al ritmo:

– Ritmos cuyo objetivo es vitalizar: la fase de inspiración y retención en lleno son más largas e intensas que las otras dos fases.

– Ritmos cuyo efecto es relajar: la fase de espiración y retención al vacío son más largas que las otras dos.

– Ritmos cuyo efecto es equilibrar: las cuatro fases son iguales.

La tercera relación es que la respiración profunda ayuda y mejora la postura. Nos facilita en las proyecciones con la inspiración y en el abandono con la expulsión.Los principios básicos del trabajo respiratorio

En todo trabajo respiratorio, la columna vertebral tiene que estar en su eje y

proyectada. La respiración se realiza por la nariz, si no se dan otras indicaciones.

a) Reconocer la respiración en las diferentes gravedades

Empezar por las posturas de auto-estiramiento, progresando de la facilidad a la dificultad. Tener presente el ritmo, espacio respiratorio y la diferencia entre la inspiración y la expulsión.

b) Expulsar el aire en forma de suspiros sin utilizar la musculatura accesoria

Si tu diafragma tiene poca movilidad, puedes hacer las expulsiones en forma de suspiro. Es importante que la glotis esté totalmente abierta. Algunas veces propongo, antes de este ejercicio, un trabajo corporal dinámico, o bailes o desperezarse y provocar el bostezo con la finalidad de facilitar la movilidad del diafragma.

c) Alargar la expulsión y dejar que la inspiración sea espontánea

Nosostros consideramos básico el empezar el trabajo del control respiratorio con estos dos ritmos: alargar la espiración y las suspensiónes.

Alargar la espiración

Es el principio básico del trabajo respiratorio. Nos lleva hacia la relajación y psicológicamente tiene que ver con el soltar y el abandono. Si no nos vaciamos, no podemos recibir. Si mis pulmones no se vacían, hay parte del aire que no se renueva y por lo tanto hay una mala

nutrición del organismo.La suspensión

Si afinas la atención, puedes sentir un pequeño espacio, cuando acaba la inspiración y antes de que empiece la expulsión. Lo mismo ocurre al final de la espiración y antes que comience la inspiración. Esta atención centra mucho. Con la práctica, este espacio se alarga y aparecen lo que llamamos las retenciones.

En los trabajos respiratorios con un ritmo voluntario es importante mantener el mismo ritmo durante toda la práctica, que al principio no debe superar los diez minutos.Ejercicio. Tumbado en supino, haz el auto-alargamiento de columna, mantén los pies en el suelo.

1º Expulsa y deja que la inspiración se realice sola.

2º Expulsa muy relajado alargándola, encuentra tu ritmo y profundiza en el abandono (5 minutos).

3º Ahora sólo siente cómo se hace la respiración.

4º Manteniendo la postura, estira los brazos hacia atrás, en una posición que te resulte cómoda. Empieza a respirar profundizando en el abandono respiratorio. Deja que la inspiración sea muy suave. ¿Qué ocurre? Siente la relación de la respiración y los diferentes zonas del cuerpo: abdomen, lumbares, plexo, esternón, zona pectoral, cuello, hombros…

Si hay acortamientos en la musculatura auxiliar de la respiración (escálenos, pectorales, abdominales) o en la musculatura profunda de la columna, este

ejercicio incide beneficiosamente sobre ella.

d) Respeta tu propio ritmo, nunca fuerces.

La progresión en la respiración se hace con constancia y mucho respeto. Tu ritmo respiratorio es aquel que mantiene unas constantes naturales en las fases respiratorias. Si al final de una expulsión necesitas coger aire de forma forzada, o se te acelera el corazón, o te sientes con ahogo, quiere decir que has perdido tu ritmo. Evita los excesos. Hay un hábito muy arraigado que es el de correr para alcanzar metas, para tener experiencias extraordinarias… Lo extraordinario está ocurriendo cuando en tu práctica pones corazón, te entregas y te desapegas de los resultados.

e) Progresar hacia la delicadeza y sutileza en la respiración.

La respiración ha de ser silenciosa, continua y profunda. Trabajar con la respiración es algo muy delicado. En la medida que progresamos en la capacidad respiratoria, en las suspensiones, se entra en la quietud mental y en el trabajo con las estructuras sutiles del cuerpo, nadis y chakras. Ésta es la frontera donde la respiración se hace con la sensación, la intención y la visualización. Se crean las condiciones para la meditación.

Los espacios respiratorios

Durante la inspiración todos los espacios de la caja torácica se agrandan en todos los planos: antero-posterior, lateral y un

movimiento hacia arriba. En la espiración se produce una relajación del sistema de la inspiración.

Uno de los objetivos en el trabajo de âsana es ganar flexibilidad y amplitud de la caja torácica y de la musculatura que interviene en la respiración. Para ello establece âsanas y ritmos que trabajen las diferentes zonas de la misma.

Estas zonas son:

– Zona clavicular, los conos pulmonares, con un movimiento transversal y hacia arriba.

– Zona costal, el espacio medio de los pulmones con ensanchamiento transversal de la parrilla costal.

– Zona esternal, espacio medio de los pulmones con movimiento antero posterior y hacia arriba de la caja torácica.

– Zona diafragmática, espacio bajo de los pulmones con dilatación del abdomen (a este tipo de respiración se le suele llamar también respiración abdominal).

Estos espacios respiratorios son requeridos como respuesta a la necesidad de ventilación del organismo; cuando hacemos deporte y estamos fatigados, la respiración es alta, ya que necesitamos ventilar rápidamente. Es un tipo de respiración rápida y corta, característica de los estados de mucha agitación. Cuando estamos haciendo un esfuerzo moderado, la respiración se sitúa más en la zona media torácica, y cuando estamos en reposo la respiración es más baja.

Ejercicio. Se realiza en parejas. Este es un ejercicio que ayuda a sentir la respiración en diferentes zonas del tronco. También podemos experimentar que donde dirigimos la mente podemos dirigir la respiración.

Se trata de llevar la respiración a los lugares donde el compañero coloca las manos. Hay que estar un mínimo de cinco respiraciones en cada colocación, insistiendo más en las zonas de menor movilidad.

1º Auto-estiramiento de columna tumbado, manteniendo las piernas flexionadas o las rodillas debajo de un cojín.

2º El compañero empieza colocando las manos una en el abdomen debajo del ombligo y la otra en el centro del pecho.

3º Explorar todas las posibilidades, al principio con las manos simétricas.

4º Finaliza como has empezado.

5º Empezar y finalizar el ejercicio con una mano en la base de la nuca y otra en el sacro.

Hacemos lo mismo pero en la postura de sentado, para explorar la espalda.

Ejercicio. Observar cómo soy respirado.

1º Túmbate, haz algunas respiraciones profundas exhalando el aire en forma de suspiro. Afloja el cuerpo.

2º Quédate observando la repiración, date tiempo.

3º Permite que la respiración se haga sola.

4º Al final de la espiración, espera que suceda la inspiración; sólo observa cómo sucede.

5º A medida que te relajas, la respiración se sitúa en el abdomen. Al entrar aire notarás que las últimas costillas se ensanchan y suben, al mismo tiempo que el abdomen se expande. Al salir el aire, las costillas y el abdomen vuelven a su posición inicial.

6º Imagínate el movimiento de un paraguas; al entrar aire, el paraguas se abre y, al salir el aire, el paraguas se cierra.

7º Haz este ejercicio sentado y de pie.

La respiración profunda

Llamamos repiración completa cuando de forma relajada el aire llena todos los espacios respiratorios. Según cómo se efectúe el llenado de los pulmones podemos enumerar dos tipos de respiraciones:

a) Clavícula-abdomen

El llenado empieza por la zona clavicular, y al mismo tiempo, con poco esfuerzo, se activan las otras zonas. El vaciado empieza también por la zona alta.

Esta manera es la que te permite coger mas aire y es un tipo de respiración energetizante.b) Abdomen-clavícula

El llenado empieza por el abdomen y finaliza en la zona clavícular. El vaciado empieza por la zona alta y finaliza con la

contracción del abdomen.

Esta manera es más cercana a la respiración espontánea y tiene la cualidad de la calma.

Cada uno tendrá que adoptar un tipo de respiración mencionada según sus carencias o excesos. Esta adaptación se realiza forzando un poco los finales respiratorios y por las suspensiones o retenciones en cada fase respiratoria.

En términos generales, para los que tengan una dominancia anterior, la forma de respirar más adecuada es la primera, clavícula-abdomen, alargando la inspiración, y para los que tengan dominancia posterior la respiración más adecuada es la segunda, abdomen-clavícula, relajando la inspiración y alargando la espiración. Esto estará sujeto a cambios según la estructura abdominal (abdómenes pletóricos, caídos, retraídos, etc.) y otras condiciones físicas y psíquicas de la persona.

Las bandhas

Siguiendo con el mapa de los tres centros y sus diafragmas, en el yoga se trabaja en estas zonas a través de las bandhas o cierres. En la medida que las suspensiones se hacen más relajadas y prolongadas aparecen gestos de contracción muscular en las áreas de los diafragmas. Estos gestos refuerzan el control de la respiración, enderezan la columna vertebral y estimulan los plexos nerviosos, las glándulas y el organismo en general.

Estos gestos con la práctica se hacen cada

vez más intencionados e intensos en cuanto a la contracción muscular, pero es importante que el cierre sea una consecuencia de los efectos de las suspensiones respiratorias, de la inmovilidad y de la calma mental. Las bandhas nacen cuando las suspensiones son largas y no alteran el ritmo respiratorio. Es un proceso muy gradual.

Existen tres bandhas:

Jâlandhara bandha. Cierre de la glotis. Fija la inmovilidad de las vértebras cervicales y primeras dorsales.

Uddiyana bandha. Cierre a nivel diafragmático. Contracción de la musculatura abdominal al final de la espiración. Aumenta la proyección de las vértebras dorsales.

Mula bandha. Cierre a nivel del perineo. Contracción de la musculatura del perineo. Influye en la pelvis y las lumbares.

En la práctica, tanto Jalandhara como Mula bandha se pueden mantener durante las diferentes fases respiratorias. Uddiyana bandha solamente en la retención al vacío.

El trabajo respiratorio

El trabajo respiratorio lo abordamos de tres formas:

a) Un trabajo aeróbico y de tono.

b) Un trabajo de abandono respiratorio.

c) Desarrollar la ciencia del Pranayama.

Trabajo aeróbico

Es un trabajo cuya cualidad esencial es activar la vitalidad. El método que utilizamos es a traves de series dinámicas y rítmicas llamadas Kandas. También incluimos juegos corporales y danzas. En este tipo de trabajos buscamos el desfondamiento, traspasar los límites y el mantenimiento de la intensidad. El objetivo es crear las condiciones para que surga la espontaniedad.

Trabajo de abandono respiratorio

Su cualidad esencial es trabajar sobre la musculatura y estructura de fascias profundas. El método es: desde posiciones de autoestiramiento buscamos el suspiro o abandono espiratorio siendo la inspiración la fase activa y la espiración la fase pasiva. En este tipo de respiración buscamos el abandono, procurando no utilizar la musculatura accesoria de la respiración. El objetivo es el autoconocimiento de nuestra estructura psico-física.

Desarrollar la ciencia del pranayama

Es un trabajo cuya cualidad esencial es la intencionalidad, entendiéndola como el absoluto control de las fases repiratorias.

El método son las técnicas y ritmos de los diferentes pranayamas, utilizando las bandhas, los mudras y la imaginería.

El objetivo es crear el espacio de calma mental y energético para las prácticas meditativas.

Espacios de la respiración profunda

Vamos a empezar el estudio de la respiración clavícular. Por tres razones

Primera: La primera propuesta de dirección respiratoria es la que anteriormente hemos descrito dentro de la respiración profunda. Llenado clavícula-abdomen. A este tipo de respiración le llamamos respiración fisiológica

La segunda razón: el primer control respiratorio lo vamos ha realizar con la respiración llamada Ujjâyî

Ujjâyî. es una respiración muy interiorizada que acompaña y favorece a ciertos prânâyâmas y kriyâs.

Es una respiración que se efectúa contrayendo la garganta y la glotis, contracción que reduce el paso del aire a ese nivel, confiriéndole ese ruido característico, el cual se produce igualmente con la inspiración y con la espiración.

Ujjâyî, como respiración suave y relajante que es, tiene su acción principal en la activación del chakra Vishuddha.

Tercera: La vida sedentaria y los trabajos de mesa o de conducción, dificultan la respiración en esta zona, cuya principal consecuencia es un cierre, y una mala oxigenación a este nivel. Esto lleva a que la cintura escapular se debilite

repercutiendo en el cuello y columna cervical, y en la resistencia cardio respiratoria.

Respiración clavicular

Esta ocurre de forma natural cuando jadeamos o efectuamos un esfuerzo físico y estamos fatigados. Pero nosotros en este contexto nos referimos a la respiración clavicular cuando de forma voluntaria llevamos el aire al espacio superior de la caja torácica y activamos las estructuras relacionadas a la misma.

La parte superior de la caja torácica es más estrecha que la inferior, por lo tanto es indispensable ayudarle a trabajar correctamente.

Existe un límite entre la relación de la caja torácica y la masa oseo-muscular de los hombros que de alguna forma contienen a las costillas.

Una espalda redonda nos obligaría a bascular los hombros hacia adelante y las clavículas bloquearán la zona alta del esternón, como dos barreras que se cerraran, entonces la respiración superior será imposible.

Es necesario sentir plana la zona alta torácica, para que las clavículas no tengan esos relieves sobresalientes y los hombros estén rodados hacia atrás y relajados para no frenar la acción respiratoria, así mientras el aire entre la caja se hinchará sin presiones, sin esfuerzos y sin tensiones. La relación entre el movimiento realizado y el aire absorbido se

establecerá fácilmente.

Las imagenes de la respiración fisiológica.

Imagina que cuando inspirar llevas el aire por las clavículas hacia los hombros, y hazlo tanto por delante como por detrás, percibiendo los omóplatos. al mismo tiempo percibe que en esta zona la caja torácica en general asciende. La imagen de la respiración ha de ser tridimensional. Te darás cuenta que cuando haces esto automáticamente se moviliza la parte abdominal sin esfuerzo.

Evita que haya tensión en el cuello. Recuerda que los ejercicios respiratorios son muy relajados, donde uno busca el placer de sentir el aire que nos expande y relaja.

Te ayuda el gesto de oler una flor, y la imagen de cuello de cisne.

Comprobaras que esta respiración facilita la movilización de la caja torácica, llenando todos los espacios respiratorios. Comprueba la diferencia cuando la respiración empieza o se enfatiza a nivel abdominal. ¿Qué ocurre?

Asanas y dinámicas que favorecen la respiración en está zona

Por una parte todos los asanas que activen o compriman la zona abdominal y que no supongan un cierre de la caja torácica: las torsiones, los asanas que implique los brazos a partir de 90º. en las invertidas, con respiración espontánea.

Por otra parte el ritmo dinámico con la atención en la inspiración favorece que

este tipo de respiración.

Respiración costal

Es una respiración que se sitúa en la parte media del tórax. El espacio intercostal más activo se sitúa entre la tercera y sexta costilla.

En principio, lo más interesante de este tipo de respiración ganar flexibilidad y capacidad de la caja torácica en su movimiento antero-posterior; ya que es el principal movimiento de este segmento torácico. Está respiración se da de forma natural en los esfuerzos relajados pero mantenidos, como el caminar rápido, asi como en los esfuerzos con los brazos.

Este segmento de la caja torácica es el menos móvil, la parte posterior coincide con la zona de los omóplatos, es por esto que es una zona que suele estar "paralizada", o bien en lo que llamamos un tórax en inspiración, o bien en espiración. Uno de los objetivos es ganar flexibilidad entre los movimientos de expansión y el de reducción para llegar a una posición de dulzura. Esta es la zona del corazón, y el corazón se enferma cuando hay parálisis, bien por sobre presión, pecho en inspiración o por lo contrario, pecho deprimido.

Esta zona respiratoria está muy unida a los dos movimientos más importantes de los brazos y manos el de coger y atraer y el de empujar y soltar. Para ello vamos hacer referencia a dos músculos: el serrato mayor y el romboides. La acción del romboides es acercar el omóplato a la columna vertebral

y de un campanilleo interno, sirve junto con el trapecio de sujeción para la fuerza de tracción de los brazos, por o contrario el serrato mayor su acción referente al omóplato es la contraria y es el que posibilita el empuje anterior del brazo.

La respiración en esta zona la podemos asociar a estas dos acciones: tomar y dar. El gesto representativo es el abrazo. Esto en el contexto del Qi gong es la postura del árbol.

Tanto el gesto del abrazo como la postura del árbol necesitan un equilibrio entre tono y abandono, dentro de nuestro eje. Con raíz y fuerza y al mismo tiempo con corazón . Y justo como vehículo de esta polaridad la respiración, La entrega total sin perderse, el abrazo sin rigidez y sin dejarse colgar sobre el otro.

Estamos hablando de sensibilidad, de justeza, de encontrar el propio ritmo, y encontrar el propio ritmo en este momento es entrar en el corazón, en el espacio del movimiento sin cansancio, en la armonía entre respiración, circulación y músculo.

La respiración costal la realizaremos dentro de la respiración fisiológica. En principio empezaremos por alargar la espiración como medio para relajar, pero cada uno tiene que ir descifrando su respiración en esta zona para enfatizar o bien la inspiración o bien la espiración.

Recordar llevar la sensibilidad tanto a la parte anterior como posterior del tronco, especialmente al espacio entre los omóplatos. Es muy interesante sentir el movimiento de los mismos en las fases

respiratoriia.

Asanas y dinámicas que favorecen la respiración en está zona.

Los asanas que facilitan la respiración costal son las lateralizaciones y extensiones, y dinámicas largas en el tiempo pero con un ritmo mantenido y cómodo. También asanas de tono con los brazos.

Respiración costal baja

Es una respiración que se sitúa en las 7 últimas costillas que están unidas por un único cartilago y donde se inserta directamente el diafragma.

En la fase de inspiración la contracción del diafragma provoca un movimiento de elevación y abertura de estas siete últimas costillas. Como consecuencia de este movimiento aumenta la presión sobre la cavidad abdominal la cual tiende a expandirse. El movimiento abdominal es una consecuencia pasiva durante la inspiración.

En la fase de la expulsión hay un primer movimiento pasivo en el que diafragma y costillas vuielven a su punto neutro y otro hacia el final más activo en el que la musculatura abdominal interviene ayudando al vaciado. Recordar que los músculos abdominales son músculos de la espiración.

Necesitamos un buen tono en toda la “faja abdominal” para que este mecanismo respiratorio “bajo costal” se realice en modo armónico. En caso caso contrario, de

atonía abdominal, todo este mecanismo se verá afectado considerablemente en su dinámica ya que existe una gran interrelación con órganos y visceras.

No olvidemos, dentro del yoga, la importancia del control de la musculatura sub-umbilical para controlar y regular estas presiones. Nos corresponde descifrar a cada uno esta relación entre respiración y presiónes abdominales y entre abdomen y caja torácica o, lo que es lo mismo a nivel de columna, la armonía entre cifosis-lordosis. Vaciar para llenar bien, espirar para inspirar bien, viene a ser el dar antes que recibir.

En el trabajo respiratorio a este espacio lo relacionamos con la espiración y el control de los músculos abdominales en las dos fases respiratorias, insistiendo en su retracción al final de la expulsión asegurándonos así un buen vaciado pulmonar.

Las técnicas respiratorias

Principios respiratorios

• Postura cómoda con la columna vertebral alineada. Intentaremos mantenerla inmovil.

• Parte del principio de respirar placenteramente. Lenta, silenciosa, profunda, y consciente.

• No forzar la respiración. La siguiente respiración ha de ser tan relajada como la anterior.

• El ritmo cardiáco no se debe acelerar.

• Acomoda los ritmos respiratorios a tu

capacidad en cada momento. No compitas. Toda tensión en la práctica respiratoria provoca el resultado contrario al buscado.

• Recuerda que lo importante es tu estado de consciencia.

• Que la práctica sea un espacio de escucha y de sensibilidad como medio para prepararte a la meditación.

En este curso el objetivo en las practicas del pranayama es la práctica de nadi sodhana -purificación de nadis- Para ello vamos a crear una progresión que nos conduzca hacia esa práctica. Vamos a empezar por un respiración llamada Viloma y que tiene relación con la respiración fisiológica.

Viloma es una técnica que pone el acento en la inspiración, y vamos a empezar haciendola intentando alargar la inspiración dentro de la respiración fisiológica.

La técnica consiste en :

IN – fosa nasal izquierda

EX – por las dos fosas nasales

IN – fosa nasal derecha

EX – por las dos fosas nasalesTécnicas de purificación

Bhastrikâ : El Fuelle. Practicarlo sin tensión, muy relajados, sin acelerar el ritmo. Activa tanto la inspiración como la espiración.

Purifica los pulmones y elimina el exceso

de CO_2.

A nivel yóguico permite la unión de prâna y apâna vâyu .

Concentración en Mûlâdhâra durante la retención.

Las reglas de esta técnica respiratoria tanto en la inspiración como en la espiración, son:

Igual de tiempo Igual de intensas Igual de sonoras

Evitar el fruncir el ceño, tensar la cara y el cuello.

Kapâlabhâti : Purificar el cráneo. Purifica la sangre y los bronquios.

Ayuda a los desórdenes del mental y del cerebro. Favorece la elasticidad del diafragma y las vísceras son tonificadas.

Elimina completamente el aire residual y por lo tanto es muy beneficioso en enfermedades del área de la tuberculosis. Sólo la espiración es activa. Concentración en Hara.

Purificación del aire residual

Se inspira profundamente y se expulsa soplando fuerte en tres veces, al mismo tiempo que se flexiona el tronco. La intención es de sacar todo el aire.

PRANA

La palabra prânâyâma esta compuesta de dos

vocablos prâna y ayâma.

Prâna: Principio, fuerza vital que lo impregna todo, lo mantiene, lo genera y está en todo.

Âyâma: significa alargar, extender.

Podemos ver que el propósito del prânâyâma es mediante el control de la respiración, alargándola, aumentar la calidad y cantidad de circulación de prana en el organismo, el cual influye directamente en el estado de la mente.

Uno de los grandes textos antiguos referentes a la respiración es la Prashna-Upanishad, en la que se describe por primera vez la relación importantísima entre la energía y la conciencia sensorial.

En el Hatha Yoga Pradipika leemos: «Prâna (la energía) y Manas (la conciencia mental y sensorial) son como la leche y el cuajo».

Sri Ramana Maharsi expresaba: «La respiración y la mente brotan del mismo lugar, y cuando uno de ellos es controlado, el otro también está controlado.»

Del mismo modo que se puede considerar que el Hatha yoga constituye el armazón de las técnicas, podemos representar el Prânâyâma como el Motor, motor que constituye por sí solo una ciencia completa, y que conserva, por su poder de acción, la llave de la regeneración del cuerpo físico, así como de los cuerpos sutiles que lo sostienen. Pero, ¿qué es en realidad el prâna ?

Son los Antiguos Rishis, quienes establecieron reglas muy precisas sobre el prânâyâma, la ciencia de los alientos, de

donde nos viene el conocimiento de que el prâna, sustancia invisible al ojo ordinario, llena y está presente en todo el Universo, hallándose en la base de todo lo que existe, penetrando en cada cosa (desde el más pequeño átomo hasta los Universos grandiosos) y que nosotros los humanos, lo absorbemos por la respiración, así como a través de los alimentos ingeridos.

El prâna comunica así la vida a todo el conjunto de la Creación; se halla en el origen del movimiento, accionando los pulmones, el latir del corazón, etc… y presenta una analogía con el fluido eléctrico, ya que, como él, el prâna es como un “organismo”, con sus “ centrales “, y sus “ hilos conductores “, y está doblemente polarizado (positivo y negativo).

La energía pránica es semi-material : sirve de intercambio entre lo que es material y denso, y lo que es sutil e imponderable. Gracias a un desarrollo de la afinidad de la retina, la sustancia pránica puede ser percibida (por los ojos físicos o por el Ojo Etérico, situado en el entrecejo), bajo la forma de pequeñas serpentinas que se mueven en todas las direcciones, formadas por materia luminosa translúcida.

Del mismo modo, podemos aprender a sentirla, y a dirigirla hacia tal o cual zona del cuerpo, ello especialmente cuando, prestando atención a nuestro aliento, nos hacemos sensibles, hasta el punto de tener la capacidad de percibir y de sentir el paso de las partículas de prâna por nuestro cuerpo, así como por nuestros chakras, y consecuentemente por nuestros centros nerviosos.

El ser humano está unido al Universo, a través del aire que respira, sin el cual no puede permanecer más que unos instantes privado del aliento, por lo tanto, está igualmente unido a esa sustancia vital que es el prâna y que se encuentra en ese aire indispensable… y todo el tiempo que pueda seguir inhalando el prâna, será el tiempo que pueda mantenerse vivo sobre este planeta.

Víctor Morera

Razones Respiratorias

Razones respiratorias. Fisiología y pranayama

1. HAY QUE TENER NARICES…

y hay que inspirar por la nariz porque los pelillos, los cornetes que calientan el aire y lo humidifican, los cilios de la mucosa que favorecen la expulsión del moco, etc preparan el aire y lo filtran para que llegue en las mejores condiciones a los pulmones. ¿Y espirar?, al sacar el aire por

la nariz, conducto más estrecho que la boca, permite más tiempo y presión para el intercambio gaseoso.

2. EL NUDO DE LA GARGANTA…

Para no atragantarnos, el reflejo de deglución hace que la epiglotis cierre el paso de las vías aéreas. Por otro lado la laringe donde están las cuerdas vocales requiere de una conexión muy importante con el sistema nervioso y de una movilidad extremadamente precisa para los movimientos del habla. Por eso cuando estamos en aprietos la voz no sale,

3. TENEMOS DOS PRECIOSOS ARBOLES INVERTIDOS.

Dos árboles bronquiales que se ramifican desde la tráquea (los anillos vuelven semirígida ésta para evitar el colapso) hasta llegar a los alvéolos. El pulmón izquierdo tiene dos ramales que van a dos lóbulos, a diferencia del derecho, porque el izquierdo tiene que albergar al corazón.

4. LOS PULMONES SON ESPONJAS MARINAS…

…repletas de sangre y alveolos donde se realiza el intercambio gaseoso. Están más vascularizados en la base donde se realiza la mayor parte del intercambio de O2 y de Co2.

5. LOS PULMONES ESTAN ENVASADOS AL VACIO.

Las dos pleuras se deslizan en los movimientos de la caja torácica que al ensancharse mediante la musculatura arrastra al pulmón que llena todo el espacio. Además como medida de seguridad para evitar el colapso, las primeras

costillas no tienen músculos espiratorios.

6. LOS PULMONES SIEMPRE TIENEN UNOS “AHORROS” A PLAZO FIJO

porque aunque se volvieran muy generosos nunca derrocharían los 1000 ml del volumen residual.

7. EL INTERCAMBIO GASEOSO SE HACE SOBRE UNA “PISTA DE TENIS”,

tal es la superficie de intercambio que representan todos los alveolos. Necesaria para que la sangre viciada (“azul”) se transforme en oxigenada (“roja”) al pasar el O2 y el CO2 mediante gradiente de presión del alvéolo a la sangre respectivamente.

8. CONSUMIMOS MENOS QUE UN CITROEN 2CV

porque sólo absorvemos el 20% del O2 del aire inspirado. De esta forma podemos salvar a una bella señorita o a un apuesto joven si se ahogan haciéndoles la respiración boca a boca.

9. LA VERDADERA RESPIRACION SE HACE A ESCONDIDAS

en la misma célula donde llegan los nutrientes, lípidos, aminoácidos, azúcares, agua, transportados por la sangre y con el oxígeno de carburante. Los desechos ácidos (urea), se los lleva también la misma sangre.

10. LA SANGRE JUEGA A “QUIMICA” CON LA RESPIRACION

con un equilibrio preciso del PH ácido-básico, de tal manera que cuando la sangre se vuelve ácida se produce hiperventilación

para oxigenar, y cuando se vuelve básica entonces se inhiben los centros respiratorios. Prueba a correr en un caso y a hacer muchas respiraciones por minuto en el otro.

11. ENTRE EL CORAZON Y EL PULMON HAY UN “PASADIZO SECRETO”

es una circulación interna que va del corazón derecho que recoge la sangre de las venas cavas y lo envía a los pulmones donde se oxigena para volver al corazón izquierdo y ser impulsado de nuevo al sistema a través de la aorta.

12. LA RESPIRACION TIENE MAS VIDAS QUE UN GATO

porque es necesario un sistema involuntario, un control voluntario, unos quimiorreceptores, una musculatura central, otra secundaria, dos narinas, la boca, reflejos, etc, etc, para asegurar su funcionamiento.

13. A MEDIO CAMINO ENTRE EL TORAX Y EL ABDOMEN ESTA EL TEMPLO DE LA RESPIRACION

es el motor de la respiración, el diafragma, un músculo en forma de cúpula cuya función principal es la inspiratoria. Además es una bomba que favorece el retorno venoso y mantiene el peristaltismo.

14. AL DIAFRAGMA LE GUSTA SACAR EL “CULO”

porque es demasiado coqueto y cuando está tenso tira de su raíces insertas en la segunda y tercera lumbar provocando un efecto lordosante. Además de simpatizar con el epiespinoso que recorre a lo largo de toda la columna y que, tensamente, vuelve

rígido el cuello.

15. SI RESPIRAS MAL DIGIERES MAL

porque el nervio vago que inerva gran parte del diafragma regula, además, una parte del sistema digestivo y su irritación puede producirte lesiones en el intestino.

16. PON EL AUTOMATICO Y ECHATE A RESPIRAR

el centro inspiratorio del bulbo raquideo envía sus impulsos a la médula, por los nervios frénicos, para que llegue al diafragma, y por los nervios intercostales para que llegue a los músculos intercostales y así producir, maravilla, la inspiración.

17. LA RESPIRACION ES TAN SENSIBLE COMO UN RADAR

rie, llora, canta y la respiación se modifica, está alegre o deprimido, concentrado o en ejercicio, tirita, o siente dolor, y la respiración se bloquea o se expande con facilidad. Por eso es la mejor puerta de entrada a tu interior.

18. A LA RESPIRACION HAY QUE SACARLA CARIÑOSAMENTE DE PASEO

porque si no hay una atención consciente de la respiración es fácil caer en hábitos erróneos como respirar entrecortadamente, por la boca, con una respiración alta o parcial, con sobreesfuerzo y deficiente oxigenación.

19. DESPUES DE UNA TORMENTA SE RESPIRA MEJOR

porque ya ha pasado el peligro pero también porque la atmósfera está cargada

electricamente de iones negativos que favorecen el buen metabolismo energético y el propio intercambio gaseoso. Así como en el campo o al lado del mar. Hay que abrir las ventanas más a menudo.

20. NO CONTROLES TUS SUSPIROS…

ni tus bostezos, ni tus estornudos ni ningún mecanismo involuntario que tiene la respiración para encontrar su ritmo natural.

21. PARA EL PRANAYAMA LA RESPIRACION HA DE SER COMO UN MUELLE

El verdadero sentido del pranayama es la capacidad de hacer nuestra respiración flexible y que la podamos alargar. Ampliando la respiración la mente queda “centrada” y se calma, baja de revoluciones.

22. EL PRANAYAMA ES UNA DINAMO

porque el pranayama también tiene una actitud ante la energía. Absorvemos prana, energía vital con la respiración y la acumulamos. La atención de nuestra mente es la encargada de dirigirla y distribuirla por el cuerpo. El plexo solar, la nariz, la lengua y la piel son zonas energéticas, de absorción y acumulación.

23. EL RITMO ES » IL PADRONE » DE NUESTRO SISTEMA NERVIOSO

El ritmo respiratorio nos centra y fortalece, pero además nos ayuda a regular el sistema nervioso con una complicada gimnasia en la que se mezclan esfuerzo, voluntad, concentración y relajamiento. Por ejemplo el ritmo cuadrado 1-1-1-1, es un

maravilloso regulador del sistema nervioso. El ritmo 1-2, nos ayuda a comprender nuestras dificultades para relajarnos y hacer trabajar a los músculos de la expulsión.

24. LAS MIL DIRECCIONES DE LA RESPIRACION

la respiración no puede tener una sóla dirección. Respiramos de arriba a abajo fisiológicamente, pero respiramos de abajo a arriba en proyecciones y por equilibrio pélvico. Respiramos superficial algunas veces como en las extensiones, o de una forma abandonada en posturas de cierre. La respiración completa la trabajamos en posturas que movilizan la columna vertebral. La respiración integrada es muy importante en las tomas de conciencia global o de meditación. Incluso podemos respirar por la boca cuando queremos actuar sobre el bloqueo diafragmático. La respiración se amolda, dependerá de nuestros objetivos.

25. LAS CUATRO CARAS DE LA RESPIRACION

todas las fases son importantes y cumplen funciones fisiológicas. La retención (kumbhaka) favorece una liberación de energía, una gran concentración y una calma del sistema simpático. Con la espiración larga aprendemos a liberar la energía retenida y acumulada en nuestro sistema articular y muscular. Con la pausa a pulmones vacíos hay una gran presencia y una notable relajación. La inspiración nos abre, nos expande y alimenta nuestro sistema circulatorio, tan unido a lo emocional, además del sistema orgánico en general.

26. LA PUERTA DE LA RESPIRACION TIENE TRES

CERROJOS

o bandhas, cierres musculares para influir en el sistema nervioso, despertar las energías sutiles que se tienen que producir de una forma natural por el mismo movimiento energético y evitar que los excesos en la acumulación de energía se desplacen hacia zonas delicadas. En el cuello (Jalandhara bandha) interesante para evitar sobrecarga en la zona craneal, en el vientre (uddijana bandha), para no sobrecargar los órganos digestivos y en los esfínteres (mula bandha) para actuar sobre el nervio vago estimulando el freno de nuestro cuerpo (parasimpático) y derigir toda la energía hacia el canal central.

27. APRETENSE EL CINTURON RESPIRATORIO

es un control tónico del bajo vientre que hace de asiento para que la respiración cuando baja el diafragma se pueda expander hacia las costillas y parte alta en vez de dilatar la zona abdominal.

28. SE HUMILDE Y AGACHA LA CABEZA

porque así harás Ujjayy donde el control de la garganta hará que la respiración se alargue y que el sonido característico del aire al rozar la glotis mantenga misteriosamente tu atención.

29. SACALE BRILLO A LA CABEZA

si haces Kapalabhati sin ponerte rojo de tensión y manteniendo el ritmo verás como la oxigenación libera las «telarañas» de la cabeza.

30. VES DEL SOL A LA LUNA EN UNA SOLA RESPIRACION

de izquierda a derecha, de ida a pingala la respiración Nadi Sodhana asegura un equilibrio energético entre la psique y el cuerpo. Es un trabajo de polaridad energética.

31. TU RESPIRACION ES UN SATELITE

que recorre tu perfil, que sube desde el perineo al inspirar y que baja desde el entrecejo al sacar el aire. Es una órbita microcósmica que imanta y energetiza el cuerpo etérico.

32. NO HAY HARA SIN AHORA Y SIN AQUI

porque el Hara es el mar respiratorio que está debajo del ombligo y desde donde se enfoca el mundo entero.

Julián Peragón