Seitai: Taiheki Abrir

MOVIMIENTO CENTRAL (Abrir)

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

· El cuerpo ancho produce una sensación de expansión y tranquilidad.

· Sus movimientos parecen lentos debidos tal vez al tamaño del cuerpo.

· Nalgas anchas y planas.

· Hombros anchos o estrechos pero con poca fuerza, especialmente en los brazos y en las muñecas.

· Los tobillos suelen ser frágiles y torcerse fácilmente.

· El fémur es proporcionalmente largo.

· De pie, parece inclinado hacia atrás, con las piernas o los pies separados y abiertos.

· Gasta más las suelas de los zapatos en su borde exterior y los tacones.

RELACIÓN CORPORAL

· cadera

· lumbar 4ª

· dorsal 11ª

TIPO

· La tendencia de abrir se caracteriza por su incapacidad de contracción.

· Incapacidad debida al agotamiento, incapacidad de entrar en actividad.

· Su relación con la pelvis les lleva a una gran fecundidad pero de escasa sensibilidad sexual que es debida a la falta de contracción vaginal porque la pelvis está abierta.

· Sensibilidad maternal, capacidad de aceptarlo todo.

· No pone concentración o tensión en una dirección determinada.

· No se aferra a nada en especial.

· Cuando acoge a alguien bajo su protección lo cuida naturalmente con toda dedicación.

· Sus cuidados se dirigen tanto hacia sus semejantes como a animales o plantas.

· A pesar de su apariencia tranquila tiene una actividad psíquica intensa y minuciosa pues se puede preocupar por pequeños detalles .

· En momentos cruciales se calma.

· Le gusta el color blanco.

· Es bastante descuidado en la forma de vestirse u ordenar su propia casa.

· Le cuesta hacer algo para sí.

· Su tono muscular es blando.

· Va ensanchándose después de la pubertad, parto, menopausia.

· También tiene una fortaleza natural y resitencia ante la enfermedad.

Atracciones:

· No suele manifestar preferencias marcados, acoge a todos.

· Su presencia produce una sensación de paz.

Purificación: Sat Karmas

PRIMERA PARTE

Dhautis internos

13. Los dhautis pueden ser de cuatro tipos, y ellos eliminan las impurezas del cuerpo.Son estos:

1) antar-dhauti (limpieza interior);

2) dantha-dhauti (limpieza dental);

3) hrid-dhauti (limpieza de la gar-ganta)

4) mulashodana (limpieza de recto).

Antar-dhauti

El Antar-dhauti se divide en cuatro técnicas: Vatasara (Limpieza con aire), Varisar (Limpieza con agua), Vahnisara (Limpieza con fuego) y Bahiskrita.

15. Vatasara-dhauti: colocar la boca como si fuera el pico de un cuervo tragando aire despacio y llenar de aire el estómago. Luego movilizarlo dentro para después empujar de a poco para expulsarlo por el conducto inferior.

16. El Vatasara es una técnica muy secreta. (Guardada por los Siddhas). Limpia el cuerpo, eliminando toda enfermedad e incrementando el jugo gástrico.

17. El Varisara dhauti: colocar en la boca agua hasta la garganta, tragarla lentamente, mover el estómago hacia los lados y empujar para expulsarla por el recto.

18. Esta técnica deberá mantenerse en secreto. Limpia el cuerpo. Realizándola con esmero se logra un cuerpo radiante.

19. El Varisara es el más grande de los dhautis. Quien lo haga fácilmente, limpiará su cuerpo de inmundicias y lo dejará radiante.

20. El Agnisara o Limpieza con fuego. Apretar cien veces el ombligo y los intestinos en dirección a la columna vertebral. Esta técnica es agnisara o limpieza del fuego. Conduce al éxito en la práctica del yoga, soluciona las dolencias del estómago y aumenta fuego interior.

21. Este tipo de dhauti es difícil de hacer

hasta para los dioses, su secreto deberá mantenerse reservado. Gracias a este solo dhauti se logra un cuerpo radiante.

El Bahiskrita-dhauti

22. Por intermedio del mudra del pico de cuervo se logra llenar de aire el estómago, aguantando el aire durante una hora y media; luego, se empuja para llevarlo a los intestinos. Este dhauti se tendrá como un gran secreto.

23. Después colocarse parado dentro del agua, que la altura del agua llegue hasta el ombligo, luego extraer el intestino grueso, lavarlo con la mano y hasta eliminar toda impureza, debiendo limpiarlo con gran cuidado para después meterlo en el abdomen.

24. Esta técnica, es difícil de hacer para los propios dioses, y deberá mantenerse en secreto. Sólo por medio de este dhauti se logra un cuerpo divino.

25. Cuando una persona no tenga fuerzas para aguantar el aliento durante hora y media no podrá hacer este dhauti llamado, bahiskrita-dhauti.

El Danta-dhauti, purificación de la dentadura

26. Danta-dhauti mantiene cinco clases: limpieza dental, de la raíz de la lengua, los oídos y de los senos frontales.

El Danta-mula-dhauti

27. Frotar los dientes con polvo de acacia o bien con tierra pura hasta eliminar la suciedad de los dientes.

28. La limpieza de los dientes es un poderoso dhauti y para los yoguis es una técnica importante en la práctica del (Chikitsa y Basti) Yoga. Los yoguis deberán hacerla todas las mañana para mantener sus dientes, pues su limpieza es aconsejada por los yoguis en la purificación.

El Jivha-shodhana, dhauti de la lengua

29. Te contaré ahora la técnica para limpiar la lengua, su alargamiento vence la vejez, la muerte y hasta la enfermedad.

30. Juntar los dedos llamados índice, medio y anular para meterlos en la garganta, luego con estos frotar y limpiar la raíz de la lengua varias veces para expulsar las flemas.

31. Luego de hacer esto frotarla con manteca apretándola y estirándola varias veces, como si ordeñaras. Luego agarrar la punta de la lengua con un elemento de hierro y estirarla despacio.

32. Hacer esto con prudencia todos los días antes de la salida y puesta del sol. Por esta técnica la lengua se estira.

El Karna-dhauti, limpieza de oídos

33. Limpiar los orificios de los oídos con el dedo índice y el anular. Ejercitando

esto todos los días se escuchan sonidos místicos.

Kapala-randhra-dhauti

34. Con el pulgar de la mano derecha frotar la depresión de la frente que se encuentra cerca del puente de la nariz. Practicando esta yoga se curan las enfermedades ocasionadas por los desórdenes de los humores flemáticos.

35. Los vasos se purifican, con lo que se produce la clarividencia. Deberá efectuarse todos los días después de despertar, al terminar las comidas y por la tarde.

Hrid-dhauti

36. Hrid-dhauti, purificación del corazón o, más, a saber: mediante danda (una vara), mediante vamana (vomitar) y mediante vastra (tela).

Danda-dhauti

37. Agarrar un tallo de llantén, de curcuma o de caña para meterlo lentamente en el esófago y sacarlo luego muy despacio.

38. Gracias a esta técnica, el mucus se irá, la bilis y demás impurezas se expulsarán por la boca. Gracias a este danda-dhauti se vence cualquier enfermedad del corazón.

El Vamana-dhauti

39. Luego de comer, el yogui sabio tendrá que beber agua llenando la boca hasta la garganta. Para luego vomitarla. Haciendo esto diariamente se solucionan problemas de bilis y muscus.

El Vastra-dhauti

40. Tragarse muy lentamente una tela de cuatro dedos de ancho y después deberá extraerse. A esto se denomina vastra-dhauti.

41.Gracias a esta técnica se solucionan enfermedades del abdo-men, la fiebre, la inflamación del bazo, la lepra y otras enfermedades de la piel, también problemas de bilis y flemas, haciendo esto el yogui-obtendrá alegría.

El Mula-shodhana, limpieza del recto

42. El apanavayu no transitará libremente hasta que no se limpie el recto. Por esto con mucho cuidado deberá limpiarse con esta técnica el intestino grueso.

43. Tomar una vara de la raíz del curcuma o utilizar el dedo medio debiendo limpiar repetidamente el recto.

44. Esta técnica cura el estreñimiento, la indigestión y la dispepsia. Aumenta la belleza y la fuerza del cuerpo y logra otorgarle fuerza al jugo gástrico.

SEGUNDA PARTE.

Los Bastis

45. Los bastis son de dos tipos: jala-basti o basti del agua y sukshmabasti o basti seco. El jala-basti se realiza dentro del agua y el sukshma-basti en tierra.

El Jala-basti

46. Entrando al agua hasta el ombligo hacer la postura utkatasana, contrayendo y distendiendo el esfínter anal. A esta técnica se le llama jala-basti.

47. Con esta técnica se solucionan problemas urinarios, trastornos digestivos y enfermedades de los aires vitales. El cuerpo se cura de toda enfermedad y se hace bello.

El Sthala-basti

48. Colocándose en la Postura de la Pinza «paschimottana», mover despacio para abajo los intestinos. Luego contraer y distender el esfínter anal con el ashvini-mudra.

49. Gracias a esta técnica nunca existirá el estreñimiento, se aumentará el jugo gástrico y se eliminará la flatulencia totalmente.

TERCERA PARTE.

El Neti

50. Tomar un hilo fino de medio codo de largo, y colocarlo dentro de las fosas nasales, pasarlo tirándolo lentamente hasta sacarlo por la boca. A esta técnica se le llama neti-kriya.

51. Haciendo el neti-kriya se logra el khechari-siddhi. Elimina los problemas de flemas y logra la clarividencia.

CUARTA PARTE.

El Laukiki Yoga

52. Con mucha fuerza mover hacia los lados los intestinos y estómago. A esta técnica se llama laukiki-yoga. Vence todas las enfermedades.

QUINTA PARTE.

El Trataka, la contemplación

53. Mirar fijo y sin pestañar un objeto pequeño hasta que los ojos empiecen a lagrimear. A esta técnica se le llama los sabios trataka.

54. Gracias a la práctica de esta técnica de Yoga se logra el sambhavi-siddhis, y se vencen todas las enfermedades de ojos y nace la clarividencia.

SEXTA PARTE.

El Kapalabhati

55. Hay tres clases de kapalabhati:

vamakrama, vyutkrama y shitkrama. Los que eliminan los problemas de las flemas.

El Vamakrama

56. Inspirar por la narina izquierda y exhalar por la derecha. Después inspirar por la derecha y exhalar por la narina izquierda.

57. Hacer esta inspiración y espiración sin esfuerzo. Esta técnica elimina los problemas de las flemas.

El Vyutkrama

58. Tomar agua por ambas narinas y expulsarla despacio por la -boca. A esta técnica se le llama vyutkrama. Elimina todos los problemas de las flemas.

59. Tomar agua por la boca y expulsarla por la narinas. Gracias a esta técnica de yoga el cuerpo se vuelve como el de un dios.

60. La vejez no logra alcanzar entonces al yogui ni deformarlo. El cuerpo se torna saludable, flexible y los problemas de las flemas son eliminados.

Entrevista a Montse Cob sobre la maternidad

Entrevista con Montse Cob: “La mujer ha perdido instinto para la maternidad”

La mujer vive hoy, dice Montse, como una especie de “cautividad maternal”, una lucha entre su razón y su instinto que le impide en muchos casos disfrutar de su maternidad plenamente, víctima de miedos no expresados y de su incapacidad para dejarse llevar. Por eso una doula puede ayudarla tanto en el embarazo, en el parto y el postparto.

Montse Cob es licenciada en Ciencias Biológicas y profesora certificada de yoga por la escuela Integral de Yoga y por la escuela Om Yoga (vinyasa), ambas de New York. Ha estudiado en Estados Unidos, en la India y en Europa con diferentes maestros.

Montse destaca profesionalmente por su especialización en Yoga Prenatal. Es profesora certificada en Yoga Prenatal y Postparto por la Escuela Integral Yoga (New York). Constantemente sigue formándose en anatomía, fisiología y salud. Su búsqueda del aspecto femenino del yoga junto en conexión con la biología hace que desde 1999 acompañe a mujeres durante el embarazo, parto y postparto, realizando la labor conocida como doula (acompañante de la mujer). En 2006 crea Omma Prenatal con una visión integral del embarazo, parto y postparto.

Imparte sus clases, cursos y talleres de formación neonatal en City Yoga. Su labor ha sido muy difundida gracias al programa de televisión Bebé a bordo.

¿No asusta un poco a la gente oír que una doula va a asistir un parto?

Lo que hay es confusión con que somos como las matronas. Pero el vocablo doula, que proviene del griego, se ha castellanizado y

se pronuncia “doula” (con todas sus letras) en vez de la pronunciación correcta, que sería “dula”. Y se empieza ya a asociar a lo que es: una figura que apoya la parte emocional de la mujer, que la empodera. Porque durante el embarazo, por muy racionales que seamos y por mucho que hayamos estudiado, se nos va la cabeza. Y es, en la gestación, la cabeza prioriza cuidar al bebé, y te afectan cosas que antes no te afectaban.

La doula aparece para proteger el estado emocional y para interpretar lo que la madre va sintiendo. Antes ese papel lo cubría la antigua red de madres, abuelas, tías. Ahora -quizás porque queremos hacer las cosas de modo diferente- buscamos refuerzo y apoyo en personas que no van a juzgar nuestra forma de entender el embarazo y el parto, aunque todavía no sabemos demasiado bien cuál es esa forma.

Solo sabemos que las anteriores no nos cuadran, que nos sentíamos manejadas…

Eso es, pero todavía no tenemos herramientas para saber cuál es el mejor camino. Y ahí aparece la doula. Aparece por petición de las mujeres y por ellas se mantiene. En mis clases de yoga para embarazadas combino las dos vertientes: la parte física, el cuerpo, y la parte emocional, porque según sientas las emociones así te vas a mover en la esterilla. Por ejemplo, a veces una mujer embarazada te dice que no le pasa nada pero que está llorando todo el día. ¿Cómo se normaliza el estado emocional? Pues hablándolo: ¿y qué pasa por llorar?

En el momento que lo sacas, ya no se queda en el cuerpo. Y cuando te juntas con otras

mujeres y ves que a todas les pasa lo mismo, dices: anda, si no soy la única loca. Nada más empezar a expresarlo, te alivia. No se soluciona nada de momento, pero te alivia. Y no se crean problemas: tensiones, útero contraído, el parto que no progresa… Eso es porque hay mucho miedo que está dentro. Y se saca a través del movimiento, pero si la cabeza se libera también, el cuerpo responde súper agradecido; es increíble.

¿El cuerpo sigue a la cabeza?

Yo creo que va en las dos direcciones. Si el cuerpo se endurece, el pensamiento se endurece. Si libero la cabeza, el cuerpo se libera. Es como la arcilla; en cuanto la humedeces empiezas a modelarla de otra forma. Y es que el cuerpo va colocándose según tú te vas sintiendo. De hecho, muchas veces una postura de yoga te provoca llanto, aunque no sabes por qué.

¿Tú misma pasaste por una experiencia "confusa" en tu parto?

Sí, tengo una hija que va a cumplir 14 años. Yo estaba muy informada, había hecho la carrera de Biología, me había leído mis libros y pensaba que esto lo tenía súper controlado. Hasta que se acerca el momento del parto y dices: Dios mío, qué me pasa, que estoy despistada, que ahora me molestan cosas que antes no me molestaban. Y nació mi hija y fue un caos. Hasta que conocí a una doula en Estados Unidos, me hizo mucho click y empecé a estudiar más, a entender la fisiología, porque no hay nada que no vaya asociado a las hormonas. Una cosa es lo que las mujeres decimos con el instinto

y otra los fundamentos biológicos, y cuando entiendes las dos cosas es como si encontraras un lenguaje traductor desde la ciencia.

Aprendes que el cerebro prioriza para cuidar del bebé y por eso estás más despistada; no es que te hayas vuelto tonta, es que es una estrategia evolutiva para preservar la especie. Cuando la razón comprende eso, casi casi que te puedes dejar llevar. Y digo casi porque nos cuesta mucho; tenemos una lucha brutal entre la razón y el instinto. Las mujeres nos hemos proyectado en la vida laboral, y eso es fantástico, pero hemos perdido esa capacidad instintiva cuidar a los hijos. Es un conflicto.

¿En qué se traduce ese conflicto, o esa maternidad no exactamente bien entendida?

Todas las mujeres hoy día tenemos dificultad para dar de mamar. ¿Cómo es posible que algo tan básico nos genere o dolor, o grietas, o llantos, o confusión? Y les pasa a todas las mujeres. ¿Por qué es? Porque no lo hemos visto en otras mujeres. Porque lo hemos confundido con quedarse en casa y con un retroceso. Y de repente, cuando nace nuestro hijo y lo asumimos desde la cabeza, le pongo al pecho y no puedo.

Los gorilas en cautividad no saben dar de mamar. Un zoo de Ohio tuvo que traer a mujeres con sus bebés y ponerlas a la vista de las mamás gorilas para que aprendieran qué tenían que hacer. Vivimos un poco como en cautividad maternal. Si la lactancia artificia es una opción de la mujer,

fenomenal. Pero si es no puedo o no quiero porque me duele mucho, ¿qué está pasando?

También nos cuesta mucho aguantar el llanto del bebé, o priorizar las necesidades de un recién nacido con respecto a las mías. Claro, hemos luchado tanto por nuestros derechos y de repente llega un ser totalmente dependiente… y genera conflicto atender a sus necesidades. Cuando la madre está en un entorno en el que puede hablar, expresar decir, el bebé se calma, porque existe una fusión emocional entre los dos. Nos faltan redes de mujeres, y a través del yoga para mamás y bebés se consigue una red, como a través del yoga para el embarazo. Pero también podríamos quedar para hacer punto, hacer pasteles o algo de mujeres.

Parece que ahora hay un regreso al "eterno femenino".

Sí, pero como toda vuelta es un efecto péndulo, radicalizamos. Ahora solo bebés, solo teta, y criticamos a la que no da el pecho. Para llegar al punto de equilibrio hay que pasar por estos dos extremos y empezar a balancear para no llegar al lugar opuesto.

Las mujeres siempre haciendo equilibrios…

Y también se nos da muy bien autoflagelarnos. Nos hemos creado en una sociedad judeocristiana en la que la mujer tiene que inmolarse para los demás. Pero ¿y yo? ¿Dónde estoy yo?

También tiene mucho que ver el no estar presentes en lo que hacemos. Tenemos un ojo en el bebé y otro en el ordenador o en el teléfono…

Totalmente. Falta el mindfulness, la capacidad de presencia. Puedo estar aquí y mi hijo al lado y no estar presente. Y los niños se dan cuenta. Eso es porque tu cabeza está en estado de alteración. Cualquier actividad que sea repetitiva induce a la calma. Las mujeres antes cosían, hacían punto, actividades muy repetitivas que llevan a un estado de quietud, como ocurre con el mindfulness o los mantras. Eso conecta con el cerebro primitivo, instintivo, y deja el cerebro racional, que ha estado activo durante todo el día, un poquito en stand by. Ahí estamos todas, intentando tener herramientas como el mindfuness, el yoga, la meditación, para tratar de recuperar eso que ya venía con nosotras y que lo hemos perdido.

Somos uno de los países con la menor baja maternal, 16 semanas, y hay países con dos años. Es una inversión en el futuro: niños que se ponen menos enfermos, familias menos conflictivas, mejor economía. Que cada mujer elija lo que puede hacer, pero que la que quiera vivir su maternidad plenamente, pueda.

¿Y qué cuentan las mujeres que han alumbrado con la asistencia de una doula?

En mi caso, cuando recibí a una doula, tranquilidad. Un apoyo físico y emocional. En el parto, la doula está presente interpretando a la mujer (y a veces a su compañero) lo que va pasando, y

transmitiéndole tranquilidad, porque la mujer cada vez se va transformando más en una leona, sobre todo la que quiere llegar al parto sin ningún tipo de analgesia.

La doula te mira, te anima, te da agua, te abraza, nada más. Es como la azafata de un avión, que transmite tranquilidad. Eso hace que la adrenalina, la hormona de estrés, baje. Y la oxitocina, la hormona del buen rollo, suba y progrese el parto.

Por eso son tan difíciles los partos en hospitales, no tanto por el sitio, sino por el ambiente que se crea alrededor, que un parto parece la desactivación de una bomba de relojería. ¡Las mujeres entran por urgencias!

¿Qué te parece que una mujer quiera la asistencia de una doula y rechace la analgesia epidural?

Que es radical, porque no se sabe lo que va a pasar en un parto. El parto es una intención. De entrada, todas las mujeres podemos aguantar nuestro dolor, pero no sabemos la carga sociocultural que llevamos detrás, de influencias, de miedos, míos y de mi compañero, de mi madre, de mi tía. Vale, quieres un parto en casa, ¿pero lo quieren todas tus células de verdad?

Normalmente, las mujeres que alumbran en casa suelen haber tenido una muy mala experiencia en un primer parto en el hospital y tienen asumido que no vuelven a pasar por ahí; no saben lo que quieren pero no quieren eso. Pero la anestesia epidural es una herramienta que está muy bien, un avance de la ciencia, cuando se necesita.

Lo que pasa es que la pedimos muy pronto porque no tenemos tolerancia al dolor; no entendemos que el dolor del parto es para dar vida, es fisiológico, dónde duele y por qué duele. Forma parte de nuestra cultura desde pequeños: ¿te duele aquí? Pues toma una pastillita. Cuesta mucho estar presentes con lo que uno tiene, con lo que le pasa, y el parto es pura y absoluta presencia.

¿Qué recomendarías a una primeriza, casa u hospital?

Le preguntaría cuáles son sus prioridades. Por ejemplo, una mujer que te dice que tiene un miedo tremendo a que le pueda pasar algo al bebé y necesita que haya una UVI neonatal, pues en un hospital que la tenga es donde ella va a parir bien. Otra te dice que no quiere tactos vaginales, ni que la pongan vías; entonces parece que el hospital no es la mejor opción.

La cuestión es que ahora mismo hay extremos; nos falta ese punto intermedio hospitalario que no sea ni casas ni máquinas. Un lugar acogedor como una casa pero comunicado con el paritorio o con el quirófano en el caso de que me pase algo, como hay en otros países europeos.

Si eliges dar a luz en casa, parece que el sistema sanitario no está muy preparado para intervenir en caso de complicación…

En España el parto en casa es legal, pero es cierto que no hay una buena comunicación entre el hospital de referencia y el parto

en casa. Y aquella que quiere parir en casa… bueno es una loca. Y tampoco es eso. En Inglaterra, el parto en casa es una opción pagada por el Estado. La mujer que lo elige es la que ha tenido un embarazo normal sin riesgos. Y aquí estamos en ello, aunque depende mucho de los profesionales de guardia con los que te encuentres.

¿Hay paternalismo supuestamente protector en ciertas actitudes?

Sí, en muchos casos en que no se nos trata como adultas. Vivimos en una sociedad patriarcal. Las mujeres, para comprar una casa o abrir una cuenta bancaria, nos leemos la letra pequeña al dedillo, pero en el parto nos dejamos hacer todo, ¡y es nuestro cuerpo! Esto deriva de esa educación que nos preparaba para ser “niñas buenas” y obedientes. Hace falta conocernos más, decir lo que pensamos, exigir nuestros derechos, decir que no queremos esto, gracias.

El programa de televisión “Bebé a bordo”, en el que aconsejas como doula y ayudas a parejas a afrontar el cambio que supone la llegada de un bebé a casa, ha sido todo un éxito. ¿Lo esperabas?

Sí, pero también les felicité por la idea. Porque si el parto está como hemos comentado, el postparto ya está relegado a la sombra. No se habla de las dificultades que se atraviesan cuando llegas a casa con un bebé y a lo mejor te han hecho una cesárea y no te puedes mover. Con una cirugía de apéndice estás en la cama una

semana, y con una cesárea tienes que estar cuidando a tu bebé porque si no vendrá alguien a decirte: qué bien vives, ¿eh? Y es una operación mayor. O las visitas, que suelen ser el primer fracaso de la lactancia, porque la madre no saca el pecho igual delante de su madre que de su suegro.

El programa ha sacado esto a la luz y ha causado mucho asombro. Por ejemplo, hemos visto cantidad de documentales de animalillos de todo tipo, pero nunca habíamos visto a un bebé reptando y llegando solo a la teta. ¡ y todos los bebés del mundo pueden reptar hasta el pecho!

Quedan dos programas por emitir, pero se van reponiendo los primeros capítulos otra vez. Espero que se hable más de ello, y por el bien de las madres también, que lo necesitamos.

Dime una frase que no se debería pronunciar jamás…

Después de un parto difícil: “¿De qué te quejas? Mira que bebé tan bonito tienes”. Nos sentimos obligadas a ser superwomen, perfectas, hacerlo todo muy bien y encima estar divinas.

¿Una práctica sin sentido?

Que la mujer alumbre tumbada. ¿La razón? Que el ginecólogo vea más cómodamente, esa la única respuesta. ¿Por qué nos dejamos hacer esto? Nadie te obliga a tumbarte, pero como somos tan obedientes… De hecho

están poniendo camas articuladas, están cambiando los paritorios… pero no se saben utilizar, porque seguimos con la mentalidad de parir tumbadas. Lo que falta es que aprendamos a decir: no, gracias, esto no.

¿Y cómo nos ayuda el yoga en este caso?

Yo siempre digo que las que buscamos el yoga es porque no estamos bien y necesitamos recuperar nuestro centro, que está ahí tapado por capas y capas de prejuicios.

Entrevista publicada en yogaenred.com

Inipi: sauna ritual

La espiritualidad de los nativos norte americanos es muy antigua. Expresa totalmente el afecto profundo e íntimo a la naturaleza. Esta espiritualidad se ha perpetuado contra toda adversidad para acabar simbolizando el respeto del hombre con su medio ambiente y su deseo de armonía con todas las otras formas de vida, con la globalidad de la creación, los Lakotas resumen todo esto en una formula «Mitakuye-oyasin» (para toda mi familia).

Para los Sioux Lakota, la ceremonia Inipi o «Sweat lodge» es el preámbulo a todas las demás ceremonias. Es un ritual de purificación en el curso del cual oraciones y cantos son dirigidos a «Wakan Tanka», el Gran Espíritu. En esta ceremonia, el aire, el agua, el fuego y la tierra «Ina Maka», entran todos en conjunción para que el interior de una pequeña cabaña hecha de madera de sauce, el agua vertida sobre las piedras enrojecidas por el fuego, genere un vapor que los Lakotas reconocen como el

aliento de «Tunkashila» el gran padre de todas las cosas.

La Inipi Lakota es una ceremonia de purificación que tiene su origen en los rituales sagrados de los indígenas nativos americanos y cuya antigüedad se pierde en el tiempo. Es una cabaña hecha de ramas, tradicionalmente de sauce blanco, con un orificio en el centro donde se colocan piedras calentadas al rojo vivo en un fuego ceremonial. Sobre las piedras se colocan hierbas aromáticas y agua, que al chocar produce abundante vapor, lo que provoca la sudación de las personas que están en el interior de ella, podríamos decir que es un sauna en la naturaleza, pero realmente es mucho más que eso. La palabra Inipi deriva etimológicamente de la palabra Lakota «Iniunkajaktelo», que literalmente significa vamos a orar a la tienda de sudación.

La Inipi es un lugar de oración y como tal se considera un templo. La cabaña en sí tiene forma redonda y está construida con 16 ramas verticales que se amarran formando dos cruces de 4 direcciones iguales, que representan a los 16 espíritus sagrados de la tradición Lakota: Wi, el sol, portador de luz, calor y vida, el que nos aporta valor y generosidad a nuestra vida; Skan, el movimiento, es la fuerza y energía que nos mueve; Maka, la tierra; nuestra abuela que nos nutre; Inyan, la piedra, la naturaleza eterna del creador, las más anciana; Hanwi, la luna, representa los ciclos de la vida, el sobrenatural de las mujeres; Tate, el viento, controla las estaciones y vigila el sendero que conduce al mundo de los espíritus, padre de los cuatro vientos; Unk, el conflicto, el padre

del mal; Wakinyan, el ave del trueno, señor de las tormentas, es el espíritu que crea la energía eléctrica; Tatanka, el búfalo, hermano del indio, el que da la salud, el alimento y la vida; Tob Tob, el oso, nos trae la medicina de las hierbas, el amor y la valentía; Wani, las cuatro direcciones, Controlador del tiempo, mensajero de los sagrados; Yumni Wi, la diosa del mar, restauradora del equilibrio, amor, deporte, juego, energía femenina; Niya, el espíritu, aliento vital, esencia de la persona; Nagi, alma, habita en los seres humanos, los animales, las piedras, los árboles y los ríos; Sichun, la inteligencia, poder innato que habita en cada hombre y en cada mujer; Yumni, el remolino, lo inmaterial, el huérfano que nunca ha nacido, el remolino de aire, el pequeño torbellino, el travieso mensajero de los sobrenaturales.

Las cuatro filas de ramas verticales que envuelven la cabaña simbolizan a los cuatro mundos, el mineral, el vegetal, el animal y el humano; la última vara que se entrelaza en el techo con todas las 16 ramas verticales forma una estrella de ocho puntas representando a los planetas y al universo.

De esta manera la cabaña representa a toda la creación y al vientre sagrado de nuestra Madre Tierra en cuyo ombligo se colocan las abuelas piedras, sabias poseedoras del código genético de la historia de nuestro planeta. Cuando entramos al vientre de nuestra Madre volvemos a ser otra vez niños inocentes, pero como estamos en el mundo entramos impuros. Humildemente esperamos a que entren las piedras rojas y las saludamos respetuosamente, orándole a la sabiduría ancestral de las abuelas y al

poder del abuelo fuego que nos limpien y nos sanen nuestros cuerpos y nuestras almas, es un momento muy especial, de silencio y veneración.

La persona que guía la Inipi esparce la medicina del oso sobre las piedras: las hierbas aromáticas; y entonces la Inipi se llena con el perfume de la salvia, el cedro, el palo dulce y el copal, que siguen haciendo el trabajo de la limpieza, desbloqueando los túneles oscuros de nuestra mente y de nuestras emociones, liberándonos de las energías densas del mundo; los espíritus de estas plantas son sabios y profundamente amorosos. Entonces entra el agua, la vida en todo su fluir, con el agua se saluda a las piedras, se cierra la puerta y comienza la ceremonia.

Pidiendo permiso a las cuatro direcciones, al cielo, a la tierra y al corazón se comienzan los cánticos y los rezos. El agua comienza a tocar a las piedras y nos vemos inmersos en una gran nube de vapor en medio de la oscuridad más absoluta, es una sensación de paz e inmensidad, que unida al poder maravilloso de la alquimia de los elementos nos comienza a transformar poco a poco, el sudor corre copioso por nuestro cuerpo, a veces dándonos la sensación de ser un río, o un gran mar, sintiendo que salen a chorros las toxinas de nuestro cuerpo físico y astral.

Muchas personas sienten miedo la primera vez que participan en esta ceremonia; la oscuridad, el misterio, el contacto con el otro compartiendo un espacio tan pequeño, como si fuéramos un solo cuerpo, el calor inmenso que desafía los límites de nuestra mente. Por eso es importante que la persona que lo conduzca tenga mucha experiencia

para transmitirle a la gente seguridad, hacerles sentir que ese es el mejor lugar donde pueden estar, en el vientre calentito de nuestra Madre, recibiendo el poder sanador de la madre tierra, protegidos por los espíritus de la naturaleza y de los ancestros.

Aprendiendo a rezar desde el corazón, dando las gracias y pidiendo aquello que necesitamos para mejorar nuestra vida y la de los demás. Se realizan cuatro rondas, abriendo la puerta cuatro veces para introducir más piedras. En cada ronda se invoca una dirección:

En la primera al Oeste, el lugar del misterio, donde se oculta el sol, donde el guerrero espiritual aprende a caminar sin miedo reconociendo el lado oscuro; ahí se recibe la guía y consejo del Oso y el Búho, que nos enseñan las tácticas necesarias para transitar por esos senderos.

En la segunda puerta al Norte, donde recibimos la fuerza y la sabiduría del Búfalo quien nos sostiene en la vida, donde residen los seres del trueno. En la tercera al Este, donde recibimos del Águila, la luz y la claridad para actuar en armonía con el Espíritu. En la cuarta y última al Sur, el lugar de la Inocencia y la Compasión, donde recibimos las enseñanzas menudas del ratón y todo lo pequeño, el juego, la alegría y la diversión.

Desde ahí salimos ya purificados, livianos, limpios, con piel de bebé. Hemos conectado con Wakan Tanka, el Gran Espíritu a través de una ceremonia donde él se manifiesta haciéndonos sentir todo su poder. ¡Hemos vuelto a nacer!

Micky Gallardo

http://www.cainmo.com/Principal.htm

Ritual de Yoga por la mañana

El ritual no es solamente un acto de higiene, es también un acto de disponibilidad y de orden interno. Hemos de recordar sauca (saucha), estar puro y disponible ante lo sagrado.

* El buen despertar depende, como no, del buen dormir donde hemos descansado las suficientes horas en unas condiciones, colchón, orientación, ventilación, entorno, etc favorables.

* Para despertar a una hora determinada tenemos los mecanismos inconscientes adecuados. Bastaría una orden interna antes de dormir para despertarnos relajadamente. Esto no quita que pongamos también el despertador con una música apetecible para estimular el levantarnos.

* Unos pocos sorbos de agua aclararán la boca y estimularán los movimientos intestinales. Es importante la hidratación del cuerpo. Si apetece uno puede comer una fruta jugosa, naranja, mandarina, manzana, etc.

* Creo que hay que evitar los automatismos, los gestos rutinarios al levantarse. Mirar

el nuevo día, el cielo cambiante, el ambiente de ese día en relación con nuestro estado emocional. Quizá le da un poco de poesía y nos da pista de cómo abordar el día.

* Con la edad los órganos sexuales se «enfrían». Pierden circulación sanguínea, hay menos energía, menos tono, etc, de tal manera que las mujeres les cuesta llegar al orgasmo y a los hombres pueden sufrir de impotencia. Cuando falta tono vital los testículos caen y los senos están más flácidos.

Hay un masaje taoísta que revitaliza estos órganos. Las mujeres pueden hacer círculos presionando sobre los puntos en el vientre que corresponden a los ovarios. Los hombres tienen que amasar los testículos y presionar el perineo cerca de la zona de influencia de la próstata.

Podríamos hacer también una autoestimulación de los órganos sexuales para despertar la energía vital e impulsarla hacia arriba por los circuitos energéticos.

Mucho mejor sería hacer el amor sin llegar a eyacular, con las técnicas del tantra y del taoísmo.

* Antes de ir al baño es conveniente hacer los ejercicios yóguicos de movilización del vientre: uddiyana bhanda, nauli, agnisara dhauti.

* El hecho de sentarse en el W.C. cada mañana aunque el reflejo de vaciarlos no haya venido va «educando» al intestino para que coja un buen hábito.

* Antes de darnos la ducha hemos de coger calor.

Bien podemos friccionarnos la piel con un cepillo corporal en seco que calienta y desensibiliza la piel, o suavemente con un guante de crin.

O bien, podemos hacer algo de ejercicio aeróbico. Correr, nadar a ir en bicicleta si es posible. Algún ejercicio dinámico como la salutación al sol, o ejercicios de calentamiento.

* No es necesario que la ducha sea siempre con jabón pues abusar de jabones rompe el manto ácido de la piel que nos protege de infecciones y de la erosión del medio. Lo mejor es darse una ducha caliente o tibia para coger calor y después al menos un minuto de agua bien fría.

* Al salir de la ducha golpecitos a lo largo del cuerpo para reactivar la circulación o un Do-in, automasaje simplificado.

* También es necesario realizar la limpieza nasal con agua y sal. El neti se hace con una lota, un jeringuilla o una pera de agua para impulsar el agua salada a través de las narinas.

* Ahora viene la práctica, la propia disciplina, aquellos ejercicios de estiramiento, concentración, respiración o meditación que equilibra nuestro sistema y lo fortalece.

* Por último un buen desayuno. Es conveniente que el desayuno sea abundante y en cambio la cena sea suave.

Julián Peragón

Ficha de salud para la formación

De cara a las entrevistas individuales que vamos haciendo a lo largo de la formación, me gustaría tener presente vuestra ficha de salud. La salud está en la base de la vida y forma parte de uno de los objetivos del yoga. Si no hay salud el impulso trascendente puede perder fuerza, aunque, paradójicamente, una enfermedad puede invitarnos a reflexionar acerca de nuestros hábitos y provocar un cambio de actitud vital.

La propuesta que os hago no es simplemente un listado de trastornos u operaciones a lo largo de vuestra biografía, sino una reflexión más profunda. El cuerpo, lo sabemos todos, es una esponja que absorbe las tensiones emocionales y mentales. El cuerpo habla precisamente a través de sus síntomas y merece la pena preguntarse qué nos quiere decir el cuerpo cuando tiene un dolor de cabeza, una fiebre o un ataque de asma. Leer en el cuerpo es una de las posibilidades de saber qué nos quiere decir el alma.

No estaría mal contrastar también la salud en nuestra infancia con la salud en nuestra adultez y ver qué puentes mantenemos con

una etapa donde teníamos, de entrada, más vigor. Y también, como otra posibilidad, ver nuestra salud en referencia a la salud de nuestra familia de origen. Si las enfermedades de los padres o abuelos están de alguna manera presentes en nosotros.

OPERACIONES:

¿Qué tipo de operaciones y cómo fue la recuperación?

ENFERMEDADES:

Columna y articulaciones: (desviaciones, hernias, protusiones, dolores, operaciones, artritis, reumatismo, etc)

Sistema respiratorio: (alergias, rinitis, sinusitis, asma, bronquitis, enfisema, pleura, neumonía, etc)

Sistema circulatorio: (tensión arterial, varices, embolia, arritmias, infarto, angina de pecho, etc)

Sistema digestivo: (hepatitis, diabetes, úlcera, gastritis, digestiones pesadas, hemorroides, operaciones, etc)

Sistema reproductor: (endometritis, amenorrea, embarazos ectópicos, cáncer de mama, prostatitis, etc)

Sistema nervioso y endocrino: (insomnio, tiroidismo, epilepsia, neuritis, depresión, trastorno bipolar , etc)

Sistema excretor: (nefritis, cistitis, uretritis, cólico nefrítico, etc)

Otros: (miopía, sordera, afonía, problemas de la piel y cabello, etc)

ESTRÉS:

¿Qué elementos de tu vida generan tensión?

¿Cómo gestionas tu nivel de estrés?

MEDICACIÓN:

¿Estás en tratamiento médico o psicológico?

¿Tu médico o psicólogo sabe que estás haciendo Yoga?

¿Actualmente estás tomando alguna medicación?

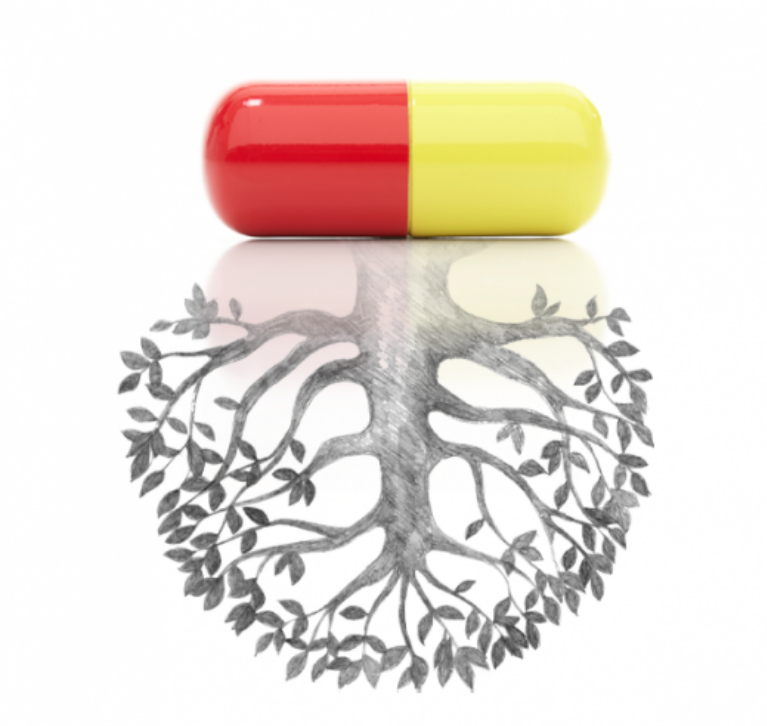
¿Crees que puede haber alguna contraindicación con la práctica del Yoga?

•Estos datos son de absoluta confidencialidad y no formarán parte de ninguna base de datos. Necesitamos tener datos sobre tu salud para poder adecuar el yoga a tus necesidades y prevenir posibles contraindicaciones.

Escogiendo terapias

Una de las cosas más perturbadoras que acompañan a la noticia de una grave enfermedad es el proceso de selección de las terapias más adecuadas. En principio, es una suerte poder elegir entre varias opciones, pero lo que sucede muchas veces es que nos vemos abrumados por amigos obsequiosos, familiares preocupados, conocidos que conocen a alguien que es seguro que tiene la clave de nuestra salud.

Todos tenemos miedo a la muerte. Y, consecuentemente, todos tenemos miedo al deterioro, al dolor y a la enfermedad. Pero tal vez nunca como ahora ese miedo esté revestido de arrogancia, como si la muerte ya no tuviera lugar en una sociedad en la que el progreso nos ha hecho creer, erróneamente, que somos omnipotentes.



Tal vez por eso en este cambio de milenio, de era y de paradigma existen tantas

recetas para curarse. Al lado de lo que conocemos como medicina oficial están las llamadas terapias alternativas, medicinas tradicionales o dinámicas de sanación. Y a pesar de que, en origen, tanto unas como otras sirven a la salud del ser humano, ambas opciones están, por desgracia, asociadas a determinadas creencias o convicciones que a veces se excluyen mutuamente, como si lo que estuviese en juego fuese el poder en lugar de la salud.

Es terriblemente doloroso escuchar, en unos momentos de gran tensión y de sufrimiento mental continuado, cosas como que la radioterapia y la quimioterapia son peores aún que el cáncer y que los protocolos de los hospitales están hechos para experimentar con los enfermos; o, del otro lado, que la meditación es una tontería, el Reiki magia para crédulos y la acupuntura «cuestión de fe». En otro orden de cosas, resulta cruelmente dañino ser informado, en el momento en el que nuestro cerebro está hecho papilla y nuestro corazón es un mar revuelto, de que con una actitud mental positiva seríamos capaces de sanarnos a nosotros mismos o a nuestros hijos. Lo cierto es que estos apasionados posicionamientos, proclamados con enorme inconsciencia por personas que creen que nos están ayudando, nos dan la medida del enorme rechazo que existe en nuestra sociedad hacia la enfermedad y la muerte, tanto si lo revestimos con los ropajes de la ciencia oficial como con los de las terapias alternativas.

Y sin embargo, por suerte hay cada vez más personas que van a una sesión de Reiki después de la quimio. Que continúan con su práctica de yoga (o la inician) para

recabar fuerzas antes de una grave operación. Que aprenden a hacer masajes para relajar y hacer reír a sus niños, y viven así con ellos un sanador presente, agradeciendo los periodos de descanso entre terapias agresivas. Que combinan la acupuntura y los tratamientos alopáticos. La cerrazón suele ir de la mano del orgullo, y este del miedo. Ambas cosas son terriblemente nocivas. La apertura, la humildad ante lo que no se conoce, la curiosidad por lo nuevo implica amor hacia nosotros mismos o hacia nuestro enfermo; y donde hay amor hay ya un inicio de sanación.

Es tan importante estar sano que deberíamos poner nuestra salud por delante de nuestros prejuicios; si lo hiciéramos, veríamos que todo lo que existe, sea cual sea su etiqueta, está ahí para nosotros y que si nos liberamos de esquemas preestablecidos y confiamos en nuestra sabiduría interior, sabremos ir escogiendo lo más adecuado a cada instante. Pero además, aprenderemos para siempre algo mucho más importante: Que, como pasa con nuestra felicidad y como pasa también con nuestra salud, nuestra vida es cosa nuestra.

Luisa Cuerda

Yoga y salud

Lo esencia de la práctica del yoga es que te ayude a recuperar la dimensión espiritual de la Vida, para estar en el código de la Unidad.

Desde la perspectiva del yoga la salud es un movimiento del organismo en búsqueda del equilibrio, supone una respuesta eficaz y de menor coste energético ante los estímulos externos e internos. La salud es la capacidad adaptativa del organismo y de la persona al cambio. En el Yoga esa capacidad depende en gran medida de la Integridad de la persona, y una persona es integra cuando hay coherencia entre su pensar, sentir y actuar. Esa coherencia restablece en gran medida la salud. En este sentido el yoga es una educación práctica que da herramientas para:

– Generar pensamientos armónicos y lúcidos; los pensamientos son poderosos medicamentos.

– Crear estados de calma y paz. Una respuesta de relajación como base para restablecer la salud.

– Un espacio para vivir y cualificar las emociones, dándoles un sentido constructivo; la mayor parte de nuestras enfermedades son de origen emocional.

– Una vivencia desde el cuerpo y con el cuerpo que ayude a habitarlo con ternura y vitalidad. El sedentarismo, los hábitos alimentarios, la respiración empobrecida, etc., son causa de muchos problemas a nivel

de la columna vertebral y del sistema articular y muscular en general.

Y el primer paso es que cada uno sea partícipe activo de su propia salud que asuma sus responsabilidades y que ponga su energía en movimiento. La responsabilidad sin culpabilidad, sin victimismo, tan sólo como la capacidad de responder en una actitud de aprendizaje. Yoga implica una actitud de aprendiz, aprendices de la Vida, de los eventos que a cada uno le toca afrontar. Con esta actitud la enfermedad es una gran maestra.

El segundo paso que te propone el yoga es que te pares. Una parada para que puedas ver dónde estás, qué piensas de ti mismo y qué imagen tienes de ti y del mundo. Qué piensas de la enfermedad, del pronóstico. Todos esos pensamientos implícitos son importantes porque uno se convierte y actúa según las ideas que se tienen de si mismo. Y el yoga te da un marco donde retomar un sentido más profundo de lo humano, donde nos ayuda a dar sentido a lo que nos sucede, y desarrollar valores esenciales contigo y con los demás. Estos valores son: no hacer daño, honestidad, generosidad, ecuanimidad, abstenerse de lo no esencial.

El tercer paso es ir cambiando de hábitos, introduciendo nuevas acciones. Una vez me explicaron de una forma muy simple lo que era un hábito: “si tu pones en una cazuela grande con agua y abierta una rana, y pones a fuego muy lento a calentar el agua, la rana no salta y acaba cociéndose”. Realmente nos cocemos en nuestros propios hábitos, en nuestras propia salsa. Un 70% de nuestras enfermedades vienen de hábitos inadecuados, si cambiamos nuestros hábitos restablecemos el equilibrio y por tanto

ayudamos a recuperar la salud. Este es el sentido de la práctica. Introducir un tiempo de Yoga en tu vida diaria, permite que introduzcas un elemento nuevo que va a ir cambiando el ritmo de cómo y desde dónde vives lo cotidiano. En el cuerpo el ritmo viene expresado por la respiración y el corazón. La respiración es el centro de las diferentes métodos propuestos en el yoga para restaura la salud. Ya que por una parte aporta vitalidad, Prana, ayuda a calmar el mental y producir una respuesta de relajación, que es esencial para el buen funcionamiento de todo el sistema neurovegetativo, mejora la circulación energética y orgánica y ayuda a la limpieza del cuerpo.

Las enseñanzas del yoga pasan por el corazón, ya que la más poderosa de las medicinas es el Amor. Lo que hagas hazlo con amor, respira con gratitud, haz un ejercicio con fuerza y con la sensibilidad de la ternura, sonríe, no por compromiso, si no porque escuchas el corazón. Toda práctica nace en ti, en tu centro y termina en ti , en tu centro. La salud en el yoga es el arte de entrar en uno mismo y armonizar los pensamientos, las emociones y el cuerpo en una corriente de Vida y Amor. Para ello cuenta con numerosas herramientas que tienen su incidencia en estos tres niveles: meditación, visualizaciones, pensamientos semillas, sonidos, respiraciones, ejercicios físicos. Todos estas herramientas las iremos desarrollando en próximos artículos, cuando hablemos de temas más concretos, concernientes a los síntomas más comunes de los alumnos que acuden a las clases de yoga.

Los mapas del Yoga para la salud

Una visión desde la Tradición

Muy a menudo hablando de yoga terapéutico cometemos un error: intentamos que el yoga se adapte a una estructura y a un concepto de la enfermedad típico de occidente.

Según esta estructura la enfermedad es algo que se manifiesta en el cuerpo y que se cura en el cuerpo a través de medicamentos que hacen desaparecer los síntomas. Además hay la tendencia a dividir la salud en diferentes campos de especialización que a menudo ponen poca atención a los demás aspectos sin integrarlos.

El concepto de enfermedad según el yoga parte del presupuesto que el ser humano está compuesto por diferentes niveles perfectamente interconectados donde no hay separación entre cuerpo físico, energético, pensamientos, emociones y espíritu. De hecho la palabra sánscrita que indica enfermedad es viâdhi, que literalmente significa “desconectado del Ser”.

El principio que utiliza el yoga es el de reforzar el poder innato de la persona a la autocuración sin añadir nada, más bien tratando de abrir espacios y caminos que impiden que esa potente fuerza se active.

Me gustaría profundizar un poco en los escasos conocimientos que tenemos de la estructura terapéutica del yoga que, contrariamente a lo que se cree, está

basada en teorías y principios muy claramente estructurados por los textos mas antiguos.

Me refiero a 3 modelos principales: el modelo Panca Maya, la estructura de los Vâyu y la fisiología sutil basada en los nâdî. Juntos constituyen un mapa detallado extremadamente importante en la aplicación del yoga para la salud.

EL MODELO PANCA MAYA

El Panca Maya es presentado en la Taittirîya Upanisad, especialmente en el Brahmananda Valli que es su segundo capitulo.

Panca significa “cinco” y Maya significa “penetrante” y nos indica que el sistema humano está compuesto por cinco niveles inter-penetrados: cuerpo físico (annamaya), cuerpo energético/respiratorio (prânamaya), intelecto (manomaya), personalidad (vijñanamaya) y emociones (ânandamaya).

Ninguno de estos niveles por separado puede describir quienes somos, pero en su conjuntos nos dan una perfecta fotografía de nuestra individualidad.

Nadie puede negar en efecto que mi cuerpo físico me define y está interconectado con mi respiración, que puedo definir como mi sistema energético ya que sin ella no puedo sobrevivir. A lo largo de mi vida he tenido muchos aprendizajes a través de mi familia, mi entorno, mi cultura, mis creencias, pero cómo utilizo esos conocimientos, cómo percibo mi mundo y me comunico con él es una consecuencia de mi personalidad y mis elecciones personales. Finalmente mi relación con mi realidad interior y exterior pasa por mi poderoso mundo

emocional.

A través de la observación los antiguos maestros indios notaron que estas cinco dimensiones estaban tan inseparablemente conectadas que al modificar una también las otras se modificaban. Por ejemplo, si me enfado (experiencia emocional) también mi respiración cambia haciéndose más acelerada e irregular, mis mandíbulas estarán apretadas y tal vez mi corazón se acelere y mi cara se ponga roja, mi mente estará tan agitada que percibirá negativamente cada aspecto de la situación, y finalmente mi personalidad se hará irritable y agresiva.

Esto nos demuestra entonces que, por ejemplo, modificando la lentitud de la respiración de una persona (a través de âsana o prânâyâma) podemos ejercer una gran influencia en su estado mental y emocional. Lo mismo ocurre trabajando a nivel mental si pedimos a la persona visualizar una imagen o un símbolo (en una meditación o en una práctica de âsana): nos daremos cuenta de que su respiración cambia, trayendo efectos que, en el tiempo, pueden actuar sobre su cuerpo o su personalidad.

Pero ésta es también una demostración de que pensar que una âsana tiene, independientemente de la persona, un efecto predeterminado, es incorrecto, ya que su efecto dependerá sólo de la individualidad de esa persona formada por la especificidad de esos 5 niveles interconectados. Usar la misma âsana para un problema de estómago es como prescribir la misma pastilla a todos los pacientes, es un concepto occidental que tenemos que olvidar hablando de yoga.

De la misma forma no podemos pensar que las herramientas del yoga trabajen sólo en una

dimensión (maya). Âsana, por ejemplo, no es únicamente una actividad para el cuerpo físico sino también para la respiración y la mente.

En una âsana movemos el cuerpo acompañando los movimientos fisiológicos de la respiración: una flexión contrae el pecho y el abdomen favoreciendo la expulsión del aire y una extensión expande estas cavidades favoreciendo la entrada de aire. Cuidamos también que nuestra respiración sea sutil (prayatna) y regular (saithilya), actuando así sobre la dimensión de prânamaya, nuestra cualidad energética.

Pero una correcta utilización de âsana necesita también que la mente esté centrada en coordinar el movimiento con la fase respiratoria que le corresponda y que cada gesto sea al mismo tiempo estable (sthira) y confortable (sûkham).

Eso requiere una observación constante de la intensidad y velocidad del movimiento, de la cualidad de nuestra respiración, de nuestros límites y posibilidades.

Si la mente pierde esa atención se pierde la coordinación, la respiración se hace irregular, aparece la inestabilidad o el esfuerzo.

Así que algo que aparentemente es exclusivamente físico como âsana actúa claramente sobre el nivel energético (prânamaya) y mental (manomaya).

LOS PRÂNA VÂYUS

El segundo modelo que merece la pena examinar está directamente relacionado con el nivel energético de prânamaya del que hemos hablado antes. Este sistema viene

descrito en otro texto de la tradición, el Yogayâjñavalkya Samhita.

Si consideramos el Prâna como la fuerza energética que permite la Vida en este universo, podemos comprender que al entrar en el sistema energético humano ese Prâna asume diferentes funciones con el objetivo de sostener la vida del pequeño universo individual.

De esta forma el Prâna que se concentra en el pecho se llama prâna vâyu y se considera el centro de la mente, de las emociones, de los sentidos, además que de la respiración. Prâna en el abdomen se llama apâna vâyu y es responsable de la eliminación de los desechos del cuerpo, así como de la menstruación y del parto en las mujeres. El Prana localizado alrededor del ombligo se llama samâna vâyu y es responsable de la digestión y asimilación. El prâna situado en el cuello se llama udâna vâyu y es responsable de la comunicación. Y finalmente el prâna que gobierna la circulación y distribución de los nutrientes en el cuerpo se llama vyâna vâyu y está localizado en todo el cuerpo y especialmente en las articulaciones.

Los vâyu están perfectamente interconectados ya que son la expresión en el cuerpo humano del mismo Prâna, y su funcionalidad mejora cuando el Prana tiene una buena intensidad. Por eso a veces una carencia o una acumulación de prâna en una zona se manifiesta con una enfermedad.

Lo que es importante para nuestro objetivo es la relación que hay entre este mapa anatómico y las herramientas de yoga para la salud.

Otra vez la observación llevó los yoguis de la antigüedad a notar cómo las diferentes áreas del sistema humano responden a diferentes tipos de respiraciones u otras técnicas.

Por ejemplo, la región de apâna responde a ritmos respiratorios con una énfasis sobre la espiración, mientras que la zona de prâna responde a ritmos que pongan énfasis en la inspiración. Pero también otras herramientas como los mudras que actúan sobre vyâna vâyu, y el canto de mantras o la respiración sonora ujjâyi, como se puede intuir, sobre udâna vayu.

Combinar la perspectiva de los panca maya con los prâna vâyu ya nos da una idea de cómo el conocer estas estructuras puede dirigir nuestras elecciones cuando queremos influir sobre la salud a través del yoga.

Pero aún así sería muy simplista deducir que un problema que está focalizado en la región de apâna en una persona se soluciona con flexiones y espiraciones. Otra vez entraríamos en la estructura mecanicista occidental. La realidad de cada ser humano es demasiado compleja para reducirla a un simple mecanismo de respuesta. Lo que es clave en este sentido es la capacidad del yoga-terapeuta de interpretar, con conocimiento y sensibilidad, cada elemento que pueda recoger en la observación y en el coloquio con el alumno según los mapas que se han indicado.

LA FISIOLOGÍA SUTIL DEL YOGA

También este último sistema está en relación con el concepto de circulación del prâna en el sistema humano y está presentado con claridad en un texto que se

llama Yoga Taravalli de Adi Shankara.

El prâna circula a través de una estructura compuesta por canales energéticos, los nâdî, y tres de estos se consideran los mas importantes. El canal susûmna que corre desde la base de la columna hasta la corona de la cabeza; Pingalâ, que se origina en la narina derecha, y Idâ que se origina en la izquierda, que atraviesan la frente y recorren los lados de la columna hasta la base de susûmna.

Según la tradición uno de los objetivos del yoga es ayudar a que la energía que corre en idâ (tha) y pingalâ (ha) pueda entrar y subir a través de susûmna nâdî. Lo que impide que eso ocurra son las múltiples impurezas que bloquean la libre circulación de esta energía justo allí donde idâ y pingalâ se unen con sushûmna nâdî.

Si prâna circula sin obstáculos la mente es mas clara y la fuente de la consciencia, el purusa, puede percibir la realidad de la forma mas correcta. Según el yoga, en efecto, percibimos a través de la mente y de los sentidos debido al prâna que es así mismo la expresión del purusa.

Hablando de impurezas hay que recordar que los antiguos yoguis no se referían a algo exclusivamente material, sino a pensamientos, actitudes, emociones o experiencias incluidas en esos múltiples niveles que hemos llamado panca maya.

Los yoguis observaron como, a través de ciertos tipos de respiración, se activaba agni, el fuego simbólico localizado en la región central del cuerpo que tiene la función de quemar las impurezas liberando el circuito energético y permitiéndole

captar mayores cantidades de Prâna. Así que relacionaron diferentes aspectos respiratorios con diferentes capacidades “depurativas” de esas impurezas.

Por ejemplo, la espiración tiene la función de llevar esas impurezas hacia agni, y es fácil observar como una profunda espiración o una retención con los pulmones vacíos, contrae espontáneamente el abdomen levantándolo ligeramente. De la misma manera la inspiración y la retención con los pulmones llenos pueden llevar las llamas del fuego digestivo hasta la base de la columna donde están localizadas esas impurezas.

La misma clasificación de las âsanas en pascimatana y purvatana se basa en el tipo de respiración que les acompaña.

Las flexiones (pascimatana) acompañan la espiración ya que son extremadamente más fáciles de realizar soltando el aire, y soltar el aire lleva esas impurezas hacía el fuego gástrico. Las extensiones (purvatana) acompañan la inspiración que es la fase respiratoria que espontáneamente arquea la columna, y la inspiración ayuda a que agni se acerque a las impurezas.

Si las âsanas favorecen una primera depuración a nivel más superficial y periférico, las técnicas de prânâyâma terminan de eliminar las impurezas en los canales más centrales.

Estos conceptos y simbolismos nos confirman la importancia de la respiración en la práctica de âsana y siguen indicando como, al intervenir sobre un aspecto aparentemente exclusivamente físico, estamos realmente influenciando todo el

sistema energético del ser humano.

Los tres esquemas antes descritos - conocidos sólo superficialmente en el yoga occidental- nos indican como ninguna de las herramientas que usamos en el yoga es casual y únicamente si somos capaces de comprender los principios que las sostienen, seremos capaces de aplicarlas con coherencia de cara a la salud.

Pero a pesar de ser unos mapas extremadamente importantes no hay que olvidar que siempre son mapas, y que al conducir hay que mirar la carretera.

La infinita variedad de individuos, síntomas, causas, circunstancias, etc. hacen que, aún si el mapa es multidimensional, lo que más vale es la capacidad de utilizar las herramientas del yoga adaptándolas a cada persona y momento.

No es yoga terapéutico “lo que hacemos”, lo es “cómo” lo hacemos.

Niyama: Sauca

La naturaleza es sabia, no permite una buena absorción, desde el punto de vista fisiológico, sino va a la par de una excelente eliminación puesto que se tiene que asegurar una aceptable homeostasis. Nosotros mismos hemos sentido muchas veces que cuando nuestro intestino no evacua con regularidad aparecen los gases, la pesadez y la lentitud del aparato digestivo. Para que haya una buena nutrición hay que asegurarse que nuestro sistema fisiológico no esté sobrecargado y, como hacemos habitualmente en nuestro trabajo, darle unas pequeñas vacaciones ya sea con una dieta periódica, un día de frutas o eventualmente, unos días de ayuno.

Desde la antropología se observan las costumbres higiénicas de los diferentes pueblos y, a menudo, vemos que no responden a una clara racionalidad sino a una percepción de lo que es puro y lo que es contaminado. Y claro está, todo esto se mezcla con creencias religiosas y con gestos que delimitan claramente a qué nivel de la estructuración social uno pertenece. Para no ir más lejos, nosotros mismos podemos percibir que una piedra es sucia y un billete no lo es, aunque haya pasado de mano en mano, porque la piedra pertenece a lo “inferior” y el dinero significa poder y

seguridad.

Es cierto que una sociedad pide a los individuos que se laven, que no huelan mal, que no vistan descuidados, es decir, que guarden las formas. Pero nuestra higiene que se suscribe básicamente en la piel deja mucho que desea cuando se refiere a las mucosas y al interior del cuerpo, precisamente allí donde nuestra higiene se hace más necesaria para ayudar a la función natural que hace nuestro organismo.

El Yoga intenta ir más allá de la exigencia moral y comprende que la salud necesita de una higiene profunda. Con el Yoga limpiamos el interior de la nariz para drenar la mucosidad y estimular el mapa energético del cuerpo inscrito en la mucosa pituitaria; rascamos la lengua que es un órgano emuntorio para quitarle el exceso de secreción y facilitar la absorción de prana, de energía vital; friccionamos las encías para fortalecerlas; movilizamos el vientre para facilitar el peristaltismo y bebemos agua salada para hacerla transitar por el intestino y eliminar los residuos recalcitrantes, entre otros muchos ejercicios.

Aunque, para no llevarnos a confusión, no se trata meramente de limpiar el cuerpo. El practicante de Yoga a través de los ritos de purificación reconoce lo que pertenece al espíritu, siempre fiel a sí mismo, y por tanto, que no sufre cambio, degradación o contaminación, de lo otro que corresponde a la naturaleza, y al cuerpo dentro de ésta, que siempre es cambiante y puede sufrir degeneración. El Yoga desde el respeto a esta naturaleza intenta acercarla al espíritu mediante un cuidado extremo. Al igual que una barca debe ser periódicamente

protegida para que la madera no se pudra y cumpla su función de llevarnos a la otra orilla, nuestro cuerpo debe ser cuidado para que sea un buen soporte para la vida y expresión del ser que somos.

Pero esta actitud purificadora no se aplica sólo al cuerpo. No solamente los alimentos físicos deben ser adecuados para la nutrición, también son necesarios otros alimentos para la mente y el alma. El libro que leemos, las amistades que frecuentamos, los sitios que visitamos son esos otros alimentos. Estar en la naturaleza, aunque sea de forma periódica, es un empuje energético para el cuerpo, una ventana abierta para la serenidad de la mente pero también un recordatorio de lo esencial para el alma. La naturaleza ayuda a esa purificación más interna.

Nuestro cuerpo limpio y nuestra casa ordenada permiten una especial disposición de ánimo. En realidad sauca es disponibilidad ante lo sagrado a través de la purificación. Tal vez por eso, en la tradición, previo a un ritual, el oficiante se purificaba, se bañaba, se ponía ropas limpias adecuadas y recitaba sus plegarias con el fin de estar abiertos a la visión divina. Si una ducha caliente después de una dura jornada nos lleva a un estado de sosiego no será meramente por la limpieza de la piel. Hay algo en el acto de higiene que pone orden en el interior, aún más si ese ritual tiene un carácter sagrado.

Otra cosa será irse al otro extremo, cuando la limpieza se convierte en una obsesión y un cierto desorden nos intranquiliza. Es posible que detrás de una férrea higiene, dieta o práctica se esconda un miedo a contaminarse, un vértigo a la muerte. No

hemos de olvidar que la purificación no es un fin en sí mismo sino un medio para liberarnos de obstáculos, se llamen toxinas, tensiones o bloqueos. Sauca nos recuerda que paralelamente al suelo que fregamos, a la piel que frotamos estamos limpiando el corazón de todo orgullo, vanidad o cálculo.

Cada primavera la naturaleza nos enseña que es posible la regeneración pero, claro está, pasando por el abandono del otoño y la desnudez del invierno. Si con nuestra higiene sagrada quitamos capa tras capa lo inservible y lo innecesario podrá aparecer la renovación donde podrá anidar con fuerza las raíces del espíritu.

Por Julián Peragón