Niyama: Introducción

Yama tiene muy en cuenta que vivimos en sociedad en un mundo determinado. Pero este mundo se parece más a un laberinto que a cualquier otra cosa, con sus meandros burocráticos, sus recovecos de intereses, sus callejones sin salida morales. El iniciado quiere llegar al centro y necesita tomar atajos. Al final, lo importante es que nuestra práctica sólida y permanente no se vea afectada por la aleatoriedad de las circunstancias.

En Niyama aparece la comprensión de que el «enemigo» no está sólo afuera sino también dentro en forma de resistencias, hábitos o dudas. Aquí no está tan presente el otro (al cual no herir, no mentir, no robar, etc) sino uno mismo, el reconocimiento de la propia individualidad y el deber de responder adecuadamente, esto es, de ser responsable. La partícula ni- en sánscrito quiere decir, abajo, cercano, al interior, por eso decimos que Niyama es una atención al interior, propiamente la psicología del Yoga.

En Shauca lo importante no es tanto la purificación del cuerpo como la actitud de apertura a lo sutil. Samtosha nos tiende la

mano para agradecer lo que nos trae la vida sin perder la fe. Tapas nos fortalece a través de la disciplina de los envites de los opuestos. Svâdhyâya nos acerca a la voz de la conciencia cultivando la discriminación. Y por fin, Ishvara Pranidhana nos hablar de un absoluto abandono a una inteligencia mayor desde el desapego de nuestros frutos.

Esto es Niyama, un jardín de actitudes, formas de contener nuestra dispersión, para que la capacidad de centramiento en nuestra práctica no sufra. Veámos uno por uno.

Por Julián Peragón

Yama: introducción

Los Yama están en la base de la filosofía yoga. Patañjali los coloca en primer lugar en el ashtanga yoga, yoga de los ocho miembros. Tal vez están en primer lugar porque son restricciones universales que están en todas las tradiciones. Son abstenciones que debe guardar el practicante sencillas pero de una profundidad inmensa. Tal vez nos están queriendo decir que si uno no logra franquear con éxito estas cinco disciplinas

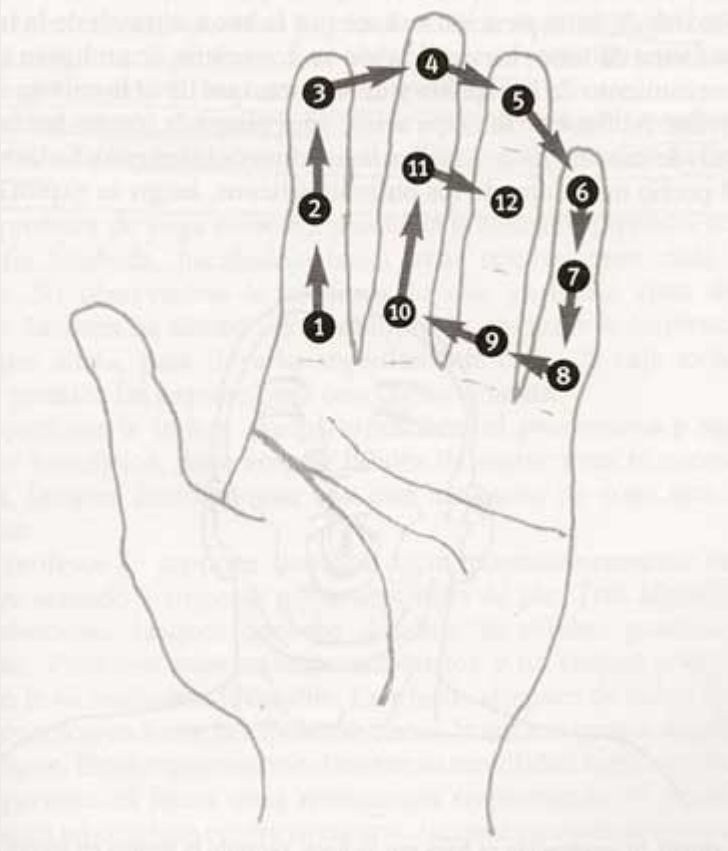
difícilmente alcanzará el grado de elevación supremo, la propia realización personal.

Practicar los Yamas prepara la mente y la purifica para el trabajo posterior para el método propio del Yoga. No es un trabajo fácil porque hay mucho de instintivo en la relación con los otros que debemos regular, ¿quién no ha deseado aniquilar al otro cuando ha sufrido una humillación o engaño?. Pero también incide sobre la importancia personal pues ser veraz a menudo va en contra de nuestra imagen glorificada. Lo importante de los Yamas es que no se conviertan en mandamientos estrictos, impuestos desde una moral sea ésta oriental u occidental, lo importante es comprender que las virtudes cultivadas tienen una inteligencia y nos proveen de un tesoro sea éste la pacificación de nuestro entorno, la confianza de los demás o la simplicidad de nuestra vida.

Yama es sociología aplicada, una manera de vivir en sociedad eludiendo las fuertes tensiones de intereses, las batallas de los egos, la cultura del tener o la ideología del deseo. Vivir con más paz y más coherencia, sin envidias o avaricias facilita el espacio contemplativo que propone el Yoga. Veámos cada uno de ellos.

Por Julián Peragón

Prânâmâya: Espiral de conteo



Es una manera de contar los ciclos respiratorios con el pulgar de la mano izquierda.

La imagen de la espiral es un circuito que nos lleva de lo exterior a lo interior.

Podemos hacer varios ciclos, volviendo a empezar desde la primera falange.

Revista Viniyoga número 46

Prânâyâma: Pratiloma Ujjayi

- **Pratiloma Ujjayi**

Técnica: Siempre después de espirar:

– inspirar en ujjayi.

– espiración frenando el aire por la narina izquierda.

– inspiración frenando el aire por la narina izquierda.

– espirar en ujjayi.

– inspirar en ujjayi.

– espiración frenando el aire por la narina derecha.

– inspiración frenando el aire por la narina derecha.

– espirar en ujjayi.

Un ciclo=4 respiración

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Viloma Ujjayi

- **Viloma Ujjayi**

Técnica: Siempre después de espirar:

– inspiración frenando el aire por la narina izquierda.

– espirar en ujjayi.

– inspiración frenando el aire por la narina derecha.

– espirar en ujjayi.

Un ciclo=2 respiración

Viloma, que es como ir contracorriente, a contrapelo, el frenado del aire se hace a través de la nariz y es más difícil.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Anuloma Ujjayi

- **Anuloma Ujjayi**

Técnica: Siempre después de espirar:

– inspirar en ujjayi.

– espiración frenando el aire por la narina izquierda.

– inspirar en ujjayi.

– espiración frenando el aire por la narina derecha.

Un ciclo=2 respiración

Empezamos con anuloma porque es más fácil el frenado del aire al salir por la nariz.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Bhramari

Bhramari. La respiración de la abeja

Bhramari es la respiración de la abeja. Se inspira profundamente por las dos fosas nasales y tapando los orificios auditivos con los dedos pulgares (los demás dedos pueden acompañar los ojos, las narinas y comisura de los labios) se emite en la espiración el sonido MMMMMM como si fuera

un zumbido de abeja, de ahí su nombre. La boca está cerrada y los dientes ligeramente separados. Se puede hacer con retención previa en jalandhara bandha antes de la emisión del zumbido.

Tiene un efecto calmante, induciendo al sueño. Está indicado en las etapas de estrés reduciendo la ansiedad y bajando la tensión arterial.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Mridanga

Mridanda, la respiración del tambor

Es una respiración que purifica los bronquios y estimula las defensas en el aparato respiratorio. Los golpeteos desprenden las mucosidades que serán después más fácilmente expectoradas. Muy importante no golpear los senos las mujeres.

TÉCNICA. Al inspirar golpetear el pecho y en general la caja torácica con las yemas de los dedos. Al espirar hacerlo con las palmas de las manos como si fuera un

claping que se hace en enfermería. Podemos visualizar durante todo el ejercicio nuestros pulmones llenos de energía como un árbol frondoso cuyas raíces están alimentadas por el Prana.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Mrigi mudra

Mrigi Mudra es el mudra del ciervo. Nos sirve para taponer o disminuir el flujo del aire a través de las narinas.

La presión sobre la nariz se hace sobre la

parte inferior del hueso nasal y tiene que ser muy suave.

Lógicamente si hacemos un control en la nariz no tiene sentido hacerlo también sobre la glotis, es decir, no necesitamos hacer Ujjayi.

Un símbolo interesante de este gesto es que los dedos índice y medio apuntan al corazón como si nos estuviera diciendo que la práctica hay que hacerla desde el corazón, sin competencia, sin esfuerzo.

También se puede poner estos dedos sobre el entrecejo, en este caso podríamos trabajar especialmente la concentración.

Por Julián Peragón

Prânâyâma: Samavritti

Samavritti pranayama, el pranayama cuadrado.

Es el ritmo 1:1:1:1:

Podemos contar 4 om al inspirar, 4 al retener pulmones llenos, 4 al espirar y 4 en vacío. El ritmo cada uno lo establece,

más rápido o más lento.

* El ejercicio completo añadiría contracción de los esfínteres (asvini mudra) en la retención y en el vacío mientras se cuentan los Om

(se podría practicar el ejercicio en Ujjayi).

Es un ejercicio muy completo de pranayama porque nos obliga a mantener la atención para no perder el ritmo cuadrado. Es una forma de entrar en el control de la retención pero de forma no peligrosa porque la retención está modulada por el ritmo respiratorio.

Sabemos que la retención del aliento favorece la distribución de prana por todo el cuerpo y una mayor concentración.

* Otra manera de ayudarse para seguir el ritmo de la respiración podría ser: seguir el ritmo respiratorio con el movimiento del brazo. Por ejemplo:

al inspirar, subir el brazo hasta la horizontal por delante del cuerpo.

Al retener, acercar la mano al pecho,

Al expulsar, empujar la mano y brazo hacia delante,

Al retener en vacío, dejar caer el brazo hasta el regazo.

Y así sucesivamente.

Por Julián Peragón