

## Sutras de Patañjali

### Sutras de Patañjali

Libro I- SAMADHI PADA

- 1- Y Ahora la disciplina del Yoga.
- 2- Cuando cesa la agitación de la Mente (pensamientos, emociones y sensaciones fluctuantes) surge el estado real del «YOGA.»
- 3-Entonces «QUIEN VE» queda establecido en su Naturaleza Original.
- 4- En los otros estados hay identificación con las fluctuaciones mentales (Vrittis)
- 5-Las principales fluctuaciones mentales (Vrittis) son cinco; las cuales se pueden dividir en dolorosas y no dolorosas.
- 6- Estas cinco principales fluctuaciones mentales (Vrittis) son: Conocimiento correcto, conocimiento errado, Imaginación, Sueño y Memoria.
- 7- El conocimiento correcto proviene de las siguientes fuentes: Percepción directa, deducción o inferencia y testimonio o revelación.
- 8- El conocimiento errado es una concepción falsa de una idea o un objeto cuya naturaleza real no se corresponde a ese concepto.
- 9- Seguir el conocimiento a través de la palabras pero sin el objeto es imaginación o fantasía.

10- El sueño (profundo sin sueños) es aquella fluctuación de la mente que implica una ausencia de contenido.

11-La memoria es retener en la mente las impresiones captadas de los objetos percibidos y las experiencias vividas.

12- El cese de las fluctuaciones de la mente se logra a través de ABHYASA y VAIRAGHYA (La Práctica Regular y el Desapego)

13- ABHYASA debe convertirse en un hábito que hay que establecer con empeño.

14- ABHYASA queda establecida firmemente cuando es practicada por largo tiempo, con regularidad, persistencia y dedicación.

15-Cuando una persona cesa en el deseo de los objetos percibidos, de los eventos experimentados o de aquello que ha escuchado se llama VAIRAGHYA.

16-El (nivel) más elevado es el que está libre del deseo de las GUNAS, con relación al verdadero conocimiento de PURUSHA.

17-SAMPRAJNATA YOGA es la asociación con el razonamiento, la reflexión, la alegría y el sentido de la individualidad, respectivamente.

18. El otro SAMADHI (ASAMPRAJNATA) es precedido por el estudio continuo de Desidentificarse del contenido de la mente. En él solo quedan indicios de la mente.

19-Los yoguis no encarnados y los fusionados en PRAKRITI, nacen debido a asamprajnata Samadhi. (Esto es Bhavapratayaya Asamprajnata Samadhi).

20-Otros, (distintos de los no-encarnados y fusionados en prakriti) obtienen asamprajnata samadhi a través de los pasos de la fe, la fuerza de voluntad, la memoria y la inteligencia derivados de samprajnata samadhi, respectivamente.

21-Aquellos que lo anhelan intensamente, obtienen asamprajnata samadhi muy pronto.

22-Asamprajnata samadhi puede ser obtenido antes, con el anhelo que surge de las condiciones leves, medianas y extremadamente fuertes.

23-O por devoción a Dios (puede ser obtenido asamprajnata samadhi).

24-Dios es un Ser muy especial intaco de aflicciones, de actos y de indicios de Karma y sus resultados.

25-En Dios reside la semilla de la Omnisciencia Infinita.

26-Quien, al no ser limitado por el tiempo, es el Maestro de los primeros Maestros.

27- «OM » (pronunciado A\_U\_M) es la palabra que denota a Dios.

28- La palabra OM debe ser recitada repetidamente, mientras se piensa en su significado.

29- Con esta práctica la Conciencia se repliega hacia adentro y los obstáculos en la meditación son superados.

30-Los obstáculos son: La enfermedad, la estupidez, la duda, la postergación, la pereza, el deseo, la percepción errónea, la incapacidad de mejorar y la inestabilidad.

31-Los síntomas que acompañan a la distracción mental son: El dolor, la depresión, el temblor del cuerpo y la respiración arrítmica.

32-Para removerlos (a los obstáculos y síntomas que los acompañan), se debe practicar la concentración en un solo principio.

33-La mente se purifica y torna pacífica, cuando en relación con la felicidad, la miseria, la virtud y el vicio; se cultivan las actitudes de amistad, compasión, agradecimiento e indiferencia respectivamente.

34-0 (uno puede controlar la mente) por la exhalación y retención de la respiración.

35-0 sino, la mente puede ser estabilizada guiándola a la estabilidad de la experiencia sensitiva.

36- 0 el estado luminoso que está mas allá del sufrimiento (puede controlar la mente)

37-0 también,(la mente puede ser controlado)concentrándola en personas que han renunciado a las pasiones humanas.

38-0 también (la mente puede estabilizarse) dándole el apoyo del conocimiento de los sueños y el dormir.

39-0 por meditación según se desee.

40-Entonces el yogui obtiene el dominio sobre todos los objetos de meditación, desde el más pequeño hasta el infinitamente inmenso.

41-Samapatti es un estado de completa absorción de la mente, que está libre de

Vrittis en (los tres tipos de objetos como) observador, observado y los sentidos, tal como un cristal pulido toma el color de aquello sobre lo que está apoyado.

42-En este estado (de samadhi), tomando en cuenta las alternancias conscientes entre palabra, conocimiento verdadero (o sabiduría correcta) y percepción sensible, el estado mental confuso se denomina savikarta sanapatti.

43-Nirvitarka se produce después de la clarificación de la memoria, cuando la mente está desprovista de su propia percepción y sólo brilla por dentro el conocimiento verdadero del objetivo.

44-Solamente con esta explicación, savichara samadhi, nirvichara samadhi y estados más sutiles de samadhi han sido explicados.

45-Los estados de samadhi con respecto a objetivos más sutiles ascienden hasta prakriti.

46-Aquellos (estados que han sido explicados anteriormente) son solo samadhi con semilla.

47-Después de volverse absolutamente perfecto en nirvichara samadhi la luz espiritual amanece.

48-Alli, (en los límites de nirvichara samadhi) la superconciencia se nutre de la experiencia cósmica.

49-Este conocimiento es diferente del conocimiento adquirido a través del testimonio y la inferencia, porque tiene un objetivo especial.

50-La conciencia dinámica nacida de aquél (sabeeja samadhi) previene otros estados de conciencia.

## Libro II – SADHANA PADHA

1- Tapas, swadhyaya e Ishwara pranidhana constituyen el yoga práctico y kriya yoga.

2- El Kriya yoga se practica para desarrollar la conciencia de samadhi y con el propósito de reducir la causa de las aflicciones.

3- Las causas del dolor son la ignorancia, el sentimiento del yo o ego, los gustos, los disgustos y el miedo a la muerte.

4- Avidya es el área de acción de los kleyas consecuentes, en el estado latente, reducido, disperso o expandido.

5- Avidya (ignorancia) es equivocarse lo perecedero o no eterno, impuro, malo y sustancioso, por lo eterno, puro, bueno y atman (o sustancia) respectivamente.

6- Asmita es la identidad como si fuera purusha con el buddhi.

7- Raga es el placer que acompaña al gusto.

8- Dwesha es el dolor que acompaña a la repulsión.

9- Abhinivesha es el deseo de vida auto-sostenida que domina todo, aún lo aprendido.

10- Estos kleshas pueden ser reducidos por involución cuando son sutiles.

11- Las modificaciones de los kleshas pueden ser reducidas a través de la meditación.

12- La acumulación de karmas, que es la principal causa de las aflicciones, se experimenta en los nacimientos presentes y futuros.

13- Mientras la causa principal de karmashaya permanezca, madura y da nacimiento, genera un lapso de vida y experiencia.

14- Estos frutos tienen felicidad y pena dependiendo de los méritos y deméritos.

15- En el caso de aquel que tiene discernimiento (viveka) todo es doloroso, por el dolor producido por el cambio, el sufrimiento agudo, los samskaras y, por oposición, también debido a las gunas u Vrittis.

16- El sufrimiento que aún no ha llegado debe ser evitado.

17- La unión entre el observador y lo observado es la causa de ella (que debe ser evitado).

18- El observado (drishya) tiene las propiedades de luz, actividad y estabilidad; es de la naturaleza de los elementos y de los órganos sensitivos, y tiene como objetivos la experiencia y la liberación.

19- Vishesa, avishesa, lingamatra y alinga son las etapas de las gunas.

20- El observador es solo conciencia pura, pero a pesar de su pureza, parece observar

a través del concepto mental.

21- Prakriti solo existe con motivo de purusha.

22- Para aquel cuyo propósito se cumple, lo observado se vuelve inexistente, pero para otros no es destruido porque el conocimiento es común a todos.

23- La causa de la unión de purusha y prakriti es experimentar la naturaleza esencial, y lograr en si mismos los poderes de purusha y prakriti.

24- La causa de unión es avidya.

25- La unión (entre purusha y prakriti) desaparece por la ausencia de avidya. Esto es hana (eludir), denominado liberación del purusha.

26- La conciencia de lo real, sin fluctuaciones, es el medio para eludir hana.

27- Hay siete etapas de iluminación para ese purusha.

28- A través de la práctica de las distintas partes del yoga, la impureza disminuye hasta que el aumento del conocimiento espiritual culmina en la conciencia de la realidad.

29- Las auto-limitaciones, reglas fijadas, posturas, control de la respiración, retracción de los sentidos, concentración, meditación y samadhi constituyen las ocho partes de las disciplina yoga.

30- La no-violencia, la verdad, la honestidad, la abstinencia sexual y la no-posesividad son las cinco auto-

limitaciones.

31- Cuando se practica universalmente, sin excepción, independientemente de las circunstancias de nacimiento, lugar y hora, éstos (los yamas) devienen en la gran disciplina.

32- La limpieza, el contentamiento, la austeridad, el auto conocimiento y la entrega a Dios constituyen las reglas fijas.

33- Cuando la mente es perturbada por las pasiones, uno debe practicar reflexionado acerca de los opuestos.

34- Los pensamientos malos como violencia y otros; ya sean pensados por uno mismo, a través de otros, o aprobados, son causados por la codicia, la ira y la confusión. Pueden ser leves, medianos o intensos. Pratipaksha bhavana es pensar lo opuesto a estos pensamientos.

35- Estando firmemente establecido en ahimsa, hay abandono de la hostilidad en su cercanía.

36- Siendo firmemente establecido en la verdad, las acciones resultan en frutos, dependiendo enteramente de ella.

37- Siendo firmemente establecido en la honestidad, todas las gemas se presentan.

38- Siendo firmemente establecido en brahmacharya, se obtiene virya.

39- Permaneciendo estable en la no-posesividad, surge el conocimiento del cómo y de dónde proviene el nacimiento.

40- De la limpieza proviene la indiferencia

hacia el cuerpo y el no apego a los demás.

41- Con la práctica de la pureza mental uno adquiere aptitud para la alegría, fijar un único objetivo, el control de los sentidos y la visión del propio ser.

42- La felicidad sin excesos surge de la práctica del contentamiento.

43- Practicando austeridad, las impurezas se destruyen y surge la perfección en el cuerpo y los órganos sensitivos.

44- La unión con la deidad deseada se produce a través de la auto-observación.

45- El éxito en el trance proviene de la completa resignación a Dios.

46- La postura debe ser firme y confortable.

47- Superando los esfuerzos y a través de la meditación sobre la serpiente ananda, se obtiene dominio de asana.

48- Entonces, los pares de opuestos dejan de tener impacto.

49- Habiendo sido efectuada asana, pranayama es la cesación del movimiento de inhalación y exhalación.

50- Pranayama es externa, interna o suprimida, regulada por el lugar, la hora y la cantidad; y se torna prolongada y sutil.

51- El cuarto pranayama es aquel que trasciende el objeto interno y externo.

52- Por lo tanto lo que cubre la luz desaparece.

53- Y la preparación de la mente para concentración (se desarrolla a través de pranayama).

54- Pratyahara es la retracción de la mente de la actividad sensorial, que los sentidos imitan.

55- Por lo tanto, a través de pratyahara existe la más elevada maestría sobre los órganos sensoriales.

### Libro III – VIBHUTI PADHA

1-La concentración es atar la mente a un lugar.

2-Dhyana es el flujo ininterrumpido del contenido de la conciencia.

3-Ese estado se torna samadhi cuando aparece sólo el objeto, sin conciencia del propio ser.

4-Los tres juntos (dharana, dhyana y samadhi) constituyen samyama.

5-Dominando el samyama, amanece la luz de la conciencia elevada.

6-Eso (la luz de la conciencia elevada) debe ser aplicada a diferentes estados sutiles de la conciencia.

7-Los tres juntos son más sutiles con relación a los anteriores.

8-Esos (los tres estados o trinidad) son menos sutiles que nirbeeja samadhi.

9-Nirodha parinama es el estado de transformación de la mente que penetra en

el momento de la supresión, y que aparece y desaparece entre los samskaras entrantes y salientes.

10-El flujo se vuelve tranquilo por la impresión de la repetición.

11-Samadhi parinama es la desaparición y aparición de la distracción y el objetivo fijo de la mente.

12-Entonces otra vez, cuando los objetos que se atenúan y aparecen son similares, se denomina transformación de un solo objetivo de la mente.

13-Con estos tres prarinamas se explica la naturaleza, el carácter y la condición en los elementos y los órganos sensitivos.

14-El dharma es común en todas las propiedades latentes, activas o no manifestadas.

15-La diferencia en el proceso de desarrollo es la causa de la transformación.

16-El conocimiento del pasado y del futuro surge ejerciendo samyama sobre las tres transformaciones.

17-La palabra, el objeto y el contenido mental son confusos por la superposición mutua. Ejerciendo samyama sobre cada uno de ellos por separado, surge el conocimiento del lenguaje de todos los seres.

18-El conocimiento del nacimientos previos surge por la percepción de las impresiones.

19-El conocimiento de otras mentes surge ejerciendo samyama sobre los pratyayas.

20- Pero el conocimiento de eso (otros factores mentales) no se obtiene, son el apoyo de la imagen mental, porque ese no es objeto de samyana.

21- Ejerciendo samyana en la forma del cuerpo y suspendiendo la receptividad de la forma, sin contacto entre el ojo y la luz, el yogui puede volverse invisible.

22- Por lo antedicho, la desaparición del sonido y otros tanmantras pueden ser entendidos.

23- El karma es de dos tipos, activo y latente. Ejerciendo samyana sobre ellos se obtiene el conocimiento de la muerte, también por presagio.

24- Ejerciendo samyama sobre la amabilidad etc.; llegan estos poderes particulares.

25- A través de samyana sobre la fuerza de un elefante etc. se desarrolla la correspondiente fuerza.

26- El conocimiento de los objetos sutiles, oscuros o distantes, se obtiene dilatando la luz de la facultad superfísica.

27- El conocimiento del sistema solar se obtiene efectuando samyama sobre el sol.

28- Ejerciendo samyama sobre la luna, se obtiene el conocimiento de la posición de las estrellas.

29- Ejerciendo samyama sobre la estrella polar, se puede obtener el conocimiento del movimiento de las estrellas.

30- Ejerciendo samyama en el centro del ombligo, se obtiene el conocimiento de la

disposición del cuerpo.

31-Ejerciendo samyama sobre la garganta, el hambre y la sed retroceden.

32-La estabilidad se adquiere a través de samyama sobre el kurma nadi.

33-Ejerciendo samyama sobre la luz de la corona de la cabeza (sahasara) se obtiene una visión espiritual de los maestros del yoga.

34-0 todo por virtud de pratibha (intelecto)

35-A través de samyama sobre el corazón surge la percepción de la conciencia.

36-Chitta y purusha son extremadamente distintas. La experiencia objetiva o subjetiva es lo que las hace aparecer iguales. El conocimiento de purusha se obtiene por samyama sobre la conciencia subjetiva, aparte de l conciencia objetiva.

37-De allí se procede el conocimiento trascendental de la audición, sensación, percepción, gusto y olfato.

38-Estos poderes psíquicos (mencionados en el sutra anterior) son obstáculos en samadhi, pero en el estado de conciencia del mundo son poderes psíquicos.

39-Perdiendo la causa del encierro y por conocimiento del camino, el cuerpo sutil penetra el cuerpo de otra persona.

40-A través del dominio de udana no hay contacto con el agua, barro o espinas etc. y el cuerpo levita.

41-Por dominio del samyama el cuerpo

resplandece.

42-Por samyama en la relación al oído y el espacio (hay) audición divina.

43-Por samyama el relación al cuerpo y akasha, y fusionando la mente con la suavidad del algodón, existe atravesar el espacio.

44-En el estado de mahavideha son inconcebibles y están fuera del radio del cuerpo, en donde la cubierta de la luz es destruida.

45-La maestría sobre los bhutas se obtiene por samyama sobre los estados burdos, sutiles e interpenetrantes y sobre el propósito de los bhutas.

46-De allí surge la aparición del anima ( y otros poderes), la perfección del cuerpo y la no obstrucción de las funciones del cuerpo ( fluye).

47-La perfección del cuerpo físico incluye la belleza, la gracia, la engreí y la dureza.

48-El dominio de los órganos sensitivos se obtiene por samyama sobre el poder de conocimiento, la naturaleza real, el egoísmo, toda interpretación y toda propósito.

49-De allí siguen la velocidad de la mente, libertad de cualquier medio o instrumento, y la conquista de las limitaciones de prakriti.

50-Solo por conocimiento de la conciencia de la diferencia entre chitta y purusha sobreviene la supremacía sobre todos los estados y formas de la existencia y

omnisciencia.

51-Por vairagya aún teniendo en cuenta eso(los poderes),la semilla del defecto es destruida y se obtiene kaivalya.

52-Habiendo sido invitado por los devatas no debe haber ni apego ni orgullo, por la posibilidad de que se renueve lo indeseado.

53-A través de samyama en el momento y su orden de sucesión, nace el conocimiento de la realidad fundamental.

54-De allí proviene el conocimiento de dos objetos similares que no son distinguibles por tipo de nacimiento, características y posición, porque son indefinidos.

55-El conocimiento trascendental incluye el conocimiento de todos los objetos mas allá de todos los órdenes de sucesión, y nace de viveka. Eso es todo.

56-Kayvalya se obtiene igualando y purificando la iluminación de purusha y chitta.

#### Libro IV- KAILVALYA PADHA

1-Los siddhis provienen de nacimiento, hierbas, mantras, austeridad o samadhi.

2-La transformación de una sustancia en otra (o nacimiento) ocurre por el desborde de la potencialidad natural.

3-La causa instrumental no agita las diversas tendencias naturales sino que simplemente remueve los obstáculos como un granjero.

4-Las mentes creadas están libres solo de egoísmo.

5-La mente dirige las numerosas mentes (creadas) en conexión con las diferentes actividades.

6-De ellas, la nacida de la meditación está libre de impresiones.

7-Las acciones de los yoguis no son ni blancas ni negras, de todos los demás son de tres maneras.

8-De allí surge la manifestación de los deseos potenciales según su maduración solamente.

9-Dado que la memoria y las impresiones son iguales de forma, existe una secuencia, si bien pueden ser divididos por clase de nacimiento, lugar y hora.

10-No tienen principio y el deseo de vivir es eterno.

11-Dado que la causa y el efecto, el soporte y el objeto están ligados, con su desaparición eso también desaparece.

12-El pasado y el futuro existen en su propia forma por diferencia de caminos.

13-Ya sea manifestados o no manifestados, ellos son de la naturaleza de las gunas.

14-La esencia del objeto se debe a la unicidad de transformación de las gunas.

15-Por la igualdad de objeto y diferencia de mente sus caminos están separados.

16-El objeto de proporción no depende de chitta; ¿qué le pasaría si al objeto de

percepción si el medio para conocerlo no se encuentra allí?

17-La mente necesita la reflexión del objeto para su conocimiento.

18-Purusha,el dominio de chitta, no cambia, por lo tanto siempre conoce las modificaciones de la mente.

19-Ese chitta no está auto-limitado porque es el sujeto del conocimiento y la percepción.

20-Y no puede haber comprensión de ambos simultáneamente.

21-Si el conocimiento de una mente por otra aceptado, entonces habría conocimiento de conocimientos guiando al absurdo y a la confusión de memoria.

22- El conocimiento de la propia naturaleza a través del auto-conocimiento se logra cuando la conciencia asume esa forma en al que no pasa de un estado (o nivel ) a otro.

23-La mente que está coloreada por el observador y el observado aprehende todo.

24-A pesar de estar clasificada en innumerables vasanas, actúa para el purusha porque trabaja en asociación.

25-Para aquel que ve la distinción, la percepción de la autoconciencia cesa completamente.

26-Entonces,realmente la mente se inclina hacia la discriminación y dirigiéndose a kaivalya.

27-Durante el estado de discriminación (viveka) o discernimiento, surgen otros

pratayayas debido a las impresiones pasadas.

28-La remoción de éstos (pratayayas) es prescrita como la destrucción de los kleshas .

29-Cuando no queda interés, aún en la mas elevada meditación, el dharmamegha samadhi se desarrolla a cuenta de la completa discriminación (o discernimiento)

30-Posteriormente surge la libertad de los kleshas y karmas.

31-Entonces,debido a la remoción de los velos e impurezas,queda poco por conocer por la onfinitud del conocimiento.

32-Recién entoces habiendo cumplido su propósito y después de finalizar el proceso de cambio,las gunas se retiran.

33-Krama es el proceso correspondiente a los momentos,incorporado en el final.

34-Kaivalya es la involución de las gunas debido al cumplimineto de su propósito,o es la restauración del purusha a su forma natural que es conciencia pura.

Este extracto de los sutras de Patanjali que corre por internet no es suficiente para conocer el texto pues se requiere un comentario. Tenedlo meramente como resumen desnudo de los sutras.

---

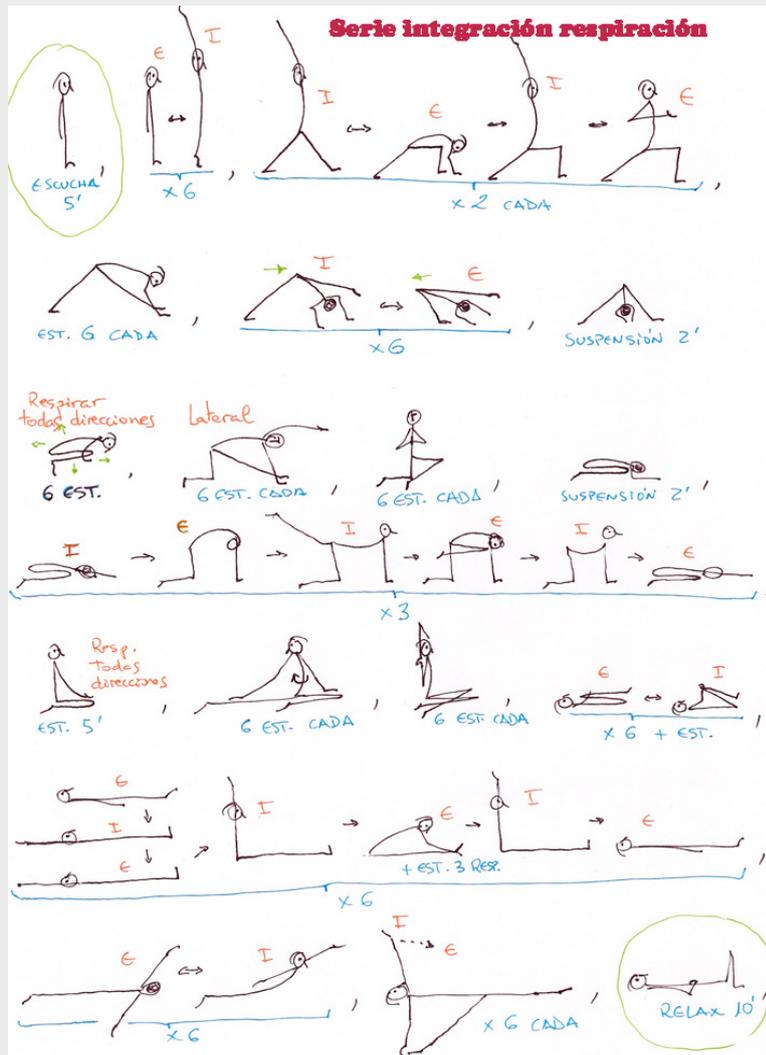
---

## Respiración: Serie integración

### Respiración integración

- Hasta ahora hemos desglosado la respiración por segmentos, primero la respiración clavicular, luego la costal y por último la abdominal, una manera pedagógica y terapéutica de trabajar la respiración para poner el énfasis en aquella parte de la respiración donde hay más bloqueo o dificultad de movimiento. Pero, lo natural, es integrar todos los segmentos en una sólo respiración. Es lo que llamamos la respiración completa.

En otro lugar ya hemos hablado de los beneficios que conlleva respirar de forma completa en una u otra dirección. Inspirar de arriba a abajo o viceversa, espirar de abajo a arriba, o viceversa. Lo que nos interesa ahora es una serie para poder respirar en todas direcciones e integrar todos los segmentos. Nuestro objetivo es tener la respiración suelta, flexible y libre para adecuarse a cada movimiento que hacemos con las posturas.



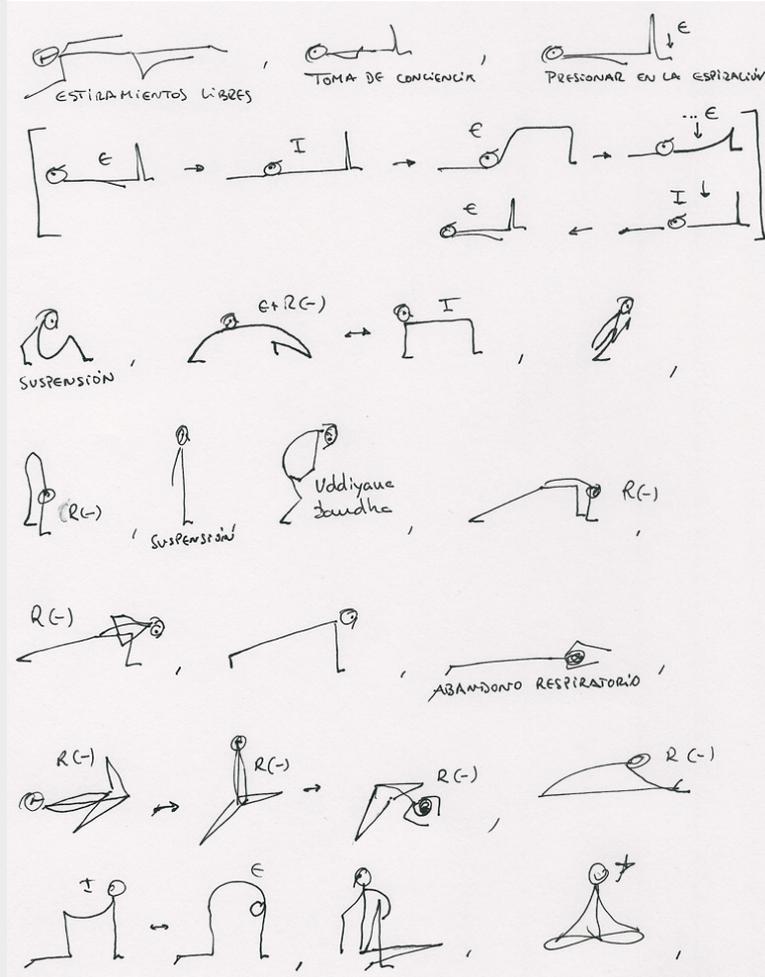
## Respiración: Serie acento pulmones vacíos

### Serie acento en pulmones vacíos

Quando hacemos una serie tono langhana ponemos el acento en el abandono y la relajación. Nos convendrá trabajar principalment en el suelo y con los ojos cerrados, priorizaremos lo estático sobre

lo dinámico, el abandono sobre la vigilancia. Hoy vamos a insistir es el aspecto langhana de la respiración. Al terminar de sacar el aire mantendremos nuestra atención en la contacción de abdomen y en la sensación de vacío. Un vacío que nos puede ayudar a relajarnos y eliminar tensiones a nivel muscular y articular.

**Serie acento en pulmones vacíos**

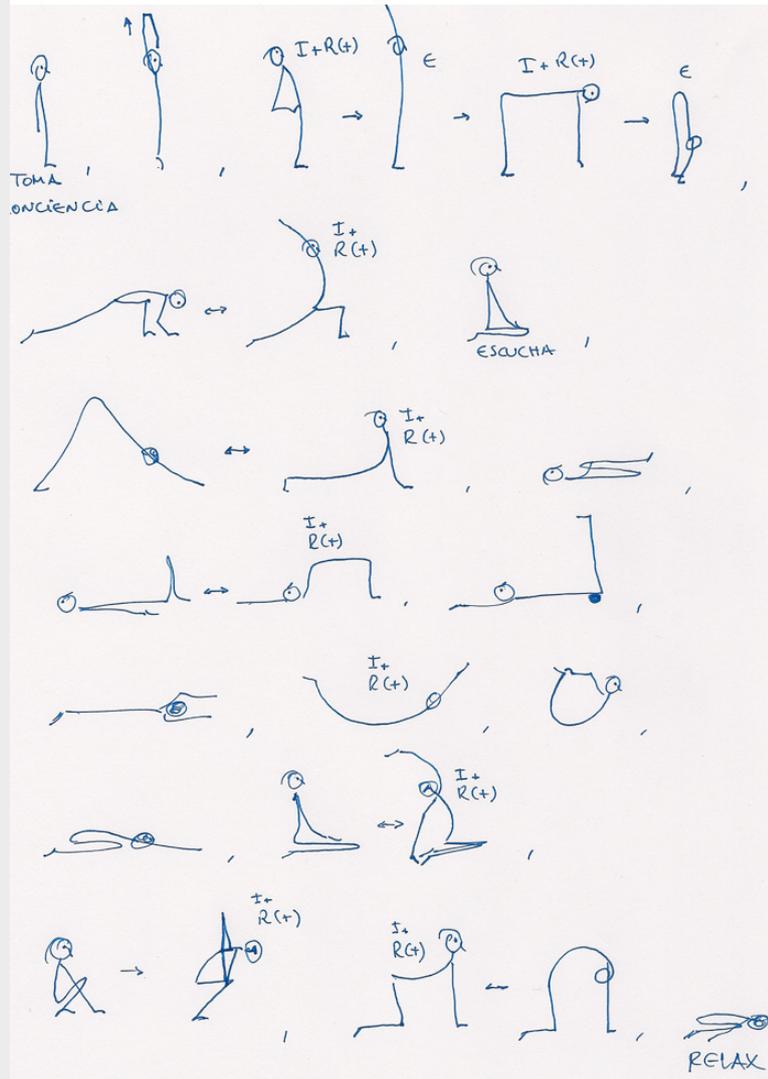


## Respiración: Serie acento en pulmones llenos

### Serie acento en pulmones llenos

Cuando hacemos una serie tono brahmana ponemos el acento en lo dinámico, trabajamos principalmente en la gravedad de pie y con los ojos abiertos, con el tono muscular y con el vigor. Si tenemos en cuenta la respiración entonces hemos de poner el acento en el inspiración y principalmente en la retención pulmones llenos. El objetivo es, lógicamente, una recarga de energía y una vitalización cuando nuestro sistema está empobrecido, energéticamente hablando. Esta retención pulmones llenos tiene que hacerse muy progresivamente, y es lo que vamos a hacer en esta serie. No nos conviene hacer largas retenciones si no tenemos una disciplina sólida en el pranayama con lo cual tenemos que estar muy a la escucha de que no haya esfuerzo o agotamiento.

## Serie acento en pulmones llenos

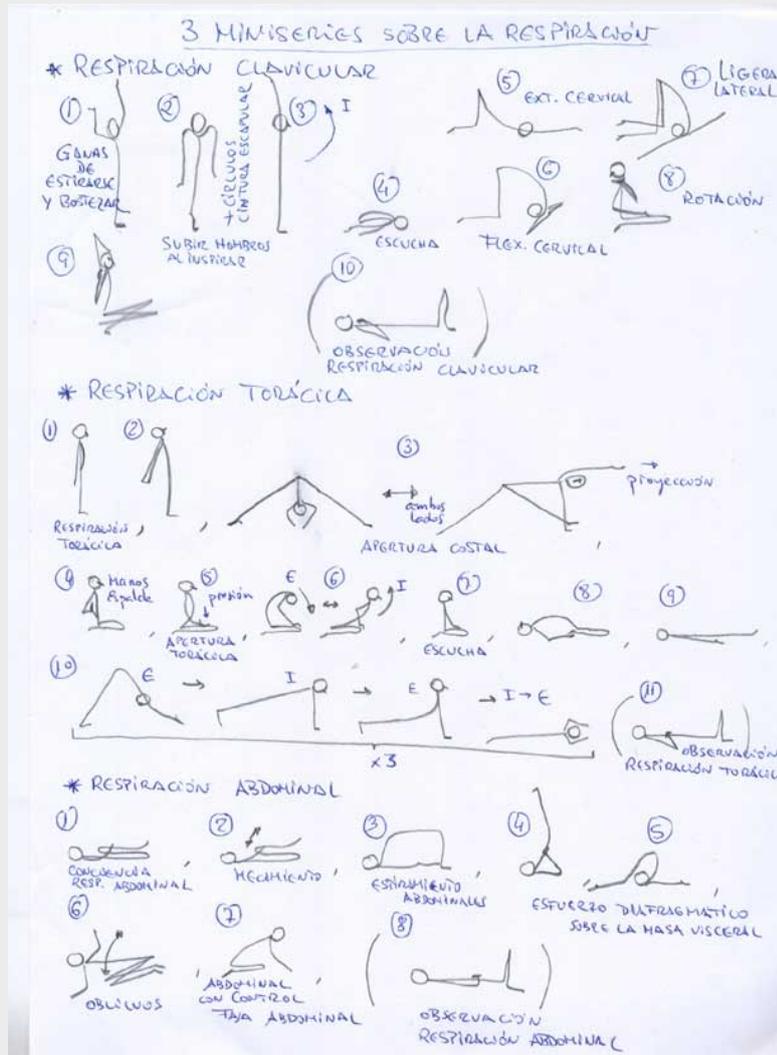


## Respiración: tres miniserias

Tres miniserias: clavicular, torácica y abdominal

- Habíamos visto las diferentes formas de respirar en yoga, respiraciones completas que podía tener una dirección u otra dependiendo de si nuestro objetivo era de

mantener la atención o la de favorecer la relajación. Pero estas respiraciones completas de nada sirven si hay una franja de nuestro cuerpo que no respira, que está bloqueada. Estas tres miniserie tienen una vocación terapéutica, la de comprobar en nosotros cuál de estos modelos de respirar están subdesarrollados para así, poderlas llevar con más frecuencia a nuestra práctica. La metodología que he seguido es sencilla: tomar consciencia de esa respiración clavicular, torácica o abdominal, abrir ese espacio con estiramientos, poner el énfasis en esa respiración para hacerla más llena y por último, hacer una escucha sensible de cómo ha mejorado la calidad y profundidad de ese tipo de respiración.



## 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 diafragma, 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

---

---

## **Anatomía: estructura ósea y muscular**

### **Estructura ósea y muscular**

La vida se caracteriza por el movimiento.

En el cuerpo humano hay un movimiento interno que es la respiración torácica, la circulación sanguínea, linfática y el movimiento respiratorio primario. Con el movimiento externo nos desplazamos en el espacio e interaccionamos con él. Este movimiento se realiza gracias a los sistemas óseos, articulares y musculares. Esta estructura está esculpida por la necesidad y la gravedad.

La esfera es la forma perfecta de protección, como ejemplo, el huevo. Esta esfera en los mamíferos se reproduce en tres niveles corporales: cabeza, tórax y pelvis que son zonas poco móviles. Estos tres niveles protegen órganos fundamentales para la existencia. Un ejemplo sería el encéfalo protegido por el cráneo, los pulmones y el corazón protegidos por el tórax y los órganos sexuales protegidos por la pelvis. Toda la estructura ósea restante es muy móvil como las cervicales, las lumbares y las extremidades.

Los huesos sirven de palanca para la atracción de los músculos y su forma está marcada por el paso fluido de la fuerza, por ejemplo la forma triangular del la diáfisis del fémur. También está marcada por la inserción muscular como por ejemplo, las tuberosidades de los huesos, las apófisis, las espinas, etc que son puntos de inserción. Así como por la forma de las articulaciones que guían el movimiento como ejemplo la articulación de la cadera (una articulación con forma de esfera hueca y llena) que se mueve en todas direcciones. Otro ejemplo sería la rodilla en forma de elipse cuyo movimiento es en una dirección.

## EL MÚSCULO

Es un medio de unión articular activo. Su función principal es mover el hueso. Su forma varía pues hay músculos largos, como el sartorio, cortos como el transverso espinoso y planos como el gran dorsal.

Otra faceta es que tiene diferentes formas de insertarse directamente al hueso por fibras carnosas, como ejemplo el glúteo mediano, por medio de una aponeurosis o banda tendinosa como en el transverso abdominal y por un tendón como en el músculo semitendinoso.

El músculo atraviesa como mínimo una articulación y se inserta en dos huesos diferentes. Está formado por haces de fibra musculares que forman el vientre muscular. Estas fibras musculares están compuestas por fibras primarias, secundarias y terciarias. Cada uno de estos estratos está separado por paredes fibrosas finas llamadas aponeurosis o fascia que aumentan su grosor conforme envuelven más estratos. La fascia sería una membrana de tejido conjuntivo que envuelve músculos pero también órganos que están interconectadas en todo el cuerpo. La fascia contiene al músculo y cuando se acaba la fibra muscular se espesa y da lugar al tendón que es lo que permite unirse al hueso. Las fascias también permiten deslizarse al músculo uno sobre el otro o un grupo de músculos.

Las células musculares llamadas miofibrillas son muy alargadas. Contiene en su centro la sarcómera que es un elemento contráctil con dos proteínas separadas (miosina y actina) en reposo. Cuando éstas se juntan se produce la contracción muscular, se acorta el músculo y aumenta el diámetro tirando

así del hueso.

Existen músculos con uno o varios vientres musculares (o cabezas) como ejemplo está el bíceps, tríceps, cuádriceps y con uno o varios orígenes o terminaciones.

La inserción proximal se llama origen del músculo y la inserción distal se llama terminación.

Según la orientación de sus fibras y sus puntos de inserción, el músculo actuará en una o varias direcciones por ejemplos, los rectos abdominales en una dirección realizan la flexión del tronco y el oblicuo mayor como sus fibras son oblicuas dispuestas en abanico actuando en tres direcciones realizan la flexión, la inclinación lateral y la rotación del tronco.

Los músculos largos intervienen en grandes desplazamientos por ejemplo los músculos braquiales y los femorales. Los cortos en la precisión y ajuste óseo por ejemplo los músculos profundos de la columna vertebral.

## TIPOS DE MUSCULATURA

Existen dos tipos de musculatura, tónica y fásica. La tónica la configuran las fibras rojas, estas tienen una contracción lenta y tónica, no se fatigan. Aseguran la postura, se agrupan por cadenas y son adaptables a la postura. Con un estímulo neuromuscular mantiene la contracción mientras dura éste. Manteniendo esta contracción tiene un mínimo consumo de energía.

La musculatura fásica de fibra blanca tiene

una contracción rápida y breve, por ello se fatiga. Tiene un metabolismo de alta energía. Con el estímulo neuromuscular tiene una contracción breve e intermitente y por tanto consume mucha energía.

Hay dos tipos de fibra muscular. La fibra lisa de contracción involuntaria. Es la musculatura de órganos internos como intestinos, venas y arterias, útero, etc. La fibra estriada es de contracción voluntaria.

## ELASTICIDAD MUSCULAR

El músculo tiene una capacidad activa de contracción y otra pasiva de ser elástico. Realizando el alejamiento de los puntos de inserción, efectuando un movimiento inverso al de su acción.

Hay músculos agonistas que son los actores del movimiento, y el antagonista que es el que realiza el movimiento contrario. Ejemplo de músculo agonista sería el bíceps braquial y su antagonista el tríceps. Éste último realiza el estiramiento del bíceps.

Hay también músculos sinérgicos que son los que actúan conjuntamente en una acción por ejemplo el psoas iliaco y recto anterior realizan al mismo tiempo la flexión de cadera.

Cuando unos músculos antagonistas trabajan a la vez en acciones contrapuestas, lo hacen para estabilizar o fijar un hueso, como por ejemplo el obturador interno y el obturador externo actuando en sinergia estabilizan y sostienen la cadera.

## FLEXIBILIDAD

El objetivo de la flexibilidad es mantener y recuperar la amplitud del movimiento. En el cotidiano no utilizamos todo el potencial de fuerza y elasticidad muscular, llegando muchas veces a la atrofia.

La flexibilidad varía mucho de una persona a otra por la edad, la forma de vida, las patologías (reuma, traumatismos, etc). En una misma persona de una articulación a otra.

El exceso de flexibilidad se llama laxitud o hiperlaxitud. Lo contrario es la rigidez.

Hay cuatro factores que permiten o limiten los movimientos. Uno sería el hueso por su propia forma y la de sus articulaciones por ejemplo en las vértebras lumbares la forma de sus apófisis articulares impiden los movimientos de articulación.

Otro, los tejidos de la articulación que son los fibrocartílagos y los cartílagos (discos, meniscos, rodetes) que permiten o limitan la movilidad, pudiendo llegar a la anquilosis total. Es una lesión que se da en el adulto y aumenta el riesgo con la edad.

El tercero es la cápsula y los ligamentos que aseguran pasivamente la articulación y permiten los movimientos propios de ésta. Son tejidos poco elásticos (con una distensión no recobran pronto su longitud inicial). Son ricos en nervios sensitivos que informan constantemente al cerebro de los estiramientos, de los tejidos cuando

realizan un movimiento. Si están distendidos pueden avisar con retraso del riesgo y producirse un esguince. Esto es importante para los ligamentos del pie, rodilla y algunos ligamentos de la columna vertebral que no deben ser estirados.

Hay algunos ligamentos como los anteriores de la cadera que a veces están plegados sobre sí mismos. Serán necesarios desplegarlos a partir de una posición en la que el ligamento se ha puesto en tensión durante cierto tiempo.

El cuarto es el músculo que es contráctil y elástico. Al estirarlo se alarga y este alargamiento puede durar. El músculo puede convertirse en freno del movimiento porque su envoltura se haya encogido (fascia) o porque su fibra tenga un tono de contracción excesivo, frene los movimientos y se oponga a los estiramientos.

Los músculos que atraviesan una articulación se llaman monoarticulares. Para estirarlos se realiza un movimiento contrario al de su acción. Los que atraviesan dos o más articulaciones se llaman poliarticulares. Para estirarlos habrá que actuar sobre las articulaciones que atraviesa.

La extensión rápida del músculo provoca una respuesta neuromuscular contraria que será el encogimiento reflejo del músculo. Para el óptimo mantenimiento muscular ha de haber flexibilización, fortalecimiento y coordinación del movimiento.

Chabela Cortés

---

---

## Anatomía: Articulaciones

### Articulaciones

Básicamente nos interesa estudiar las articulaciones discontinuas o diartrosis que permiten las movilizaciones.

- Se oponen dos superficies articulares
- Hay articulaciones donde confluyen una cavidad y una esfera que permite movimientos en todas direcciones (ejemplo la cadera), o un cilindro lleno y otro vacío que permiten movimientos en un sólo sentido (radio-cubito)
- Puede haber una mayor o menor congruencia entre ellas. El hombro tiene menor congruencia que la cadera para permitir una mayor movilidad.
- Una luxación es el desencaje parcial o total de la articulación

### EL CARTÍLAGO

es parecido al hueso pero más hidratado y elástico y sirve para proteger al hueso que tiene debajo y la de permitir un mejor deslizamiento entre superficies.

- La artrosis es el desgaste excesivo de este cartílago articular y va acompañada de dolor articular, rigidez articular y muscular..
- El cartílago se nutre por la sinovial y por el hueso.
- Otras formaciones que rodean a los huesos son los discos intervertebrales, anillos o meniscos, etc.

### La CÁPSULA ARTICULAR

Es una cámara estanca. Está reforzada con los ligamentos articulares allí donde los movimientos tienen que estar limitados.

La cápsula está tapizada en su interior por una membrana que es la sinovial. Segrega sinovia, un líquido que por un lado lubrica la articulación y por otro nutre el cartílago.

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

---