

VII. LA RESPIRACIÓN

Un elemento complementario de relajación de asombroso poder en todos los sentidos y direcciones, es la respiración. La respiración es fundamental para la vida, porque se introduce en el cuerpo el álito vital, con la respiración el aire se introduce en los pulmones, de ahí pasa a la sangre oxigenándola, ésta transporta el oxígeno a las células, a los órganos, a los músculos, a la piel, al cuerpo entero. Una mala respiración, un aire cargado, oxigenará mal el cuerpo.

El control sobre la respiración, es algo primordial para atletas, deportistas, practicantes de yoga y meditación. Un nadador si no tuviese un control sobre la respiración, a los veinte metros se encontraría exhausto, lo primero que hace un aprendiz de nadador es coger aire, sumergirse y expulsarlo lentamente en el interior del agua.

Los buenos ejercicios de respiración practicados asiduamente, además de curar enfermedades, ayudan a rejuvenecer el organismo, el efecto es tan impresionante como natural, no es más que super-oxigenar las células, que por este hecho se rejuvenecen y regeneran, excepto las neuronas cerebrales que debido a su especialización no se regeneran, pero esta oxigenación retarda su envejecimiento.

Todas las personas debieran practicar como mínimo unos minutos por la mañana y otros por la tarde ejercicios respiratorios, el enfermo mejoraría y el sano mantendría la salud prolongando su juventud hasta edad avanzada.

Los ejercicios son muy sencillos, tan sólo requieren un poco de paciencia, voluntad y constancia.

El aire debe inspirarse por la nariz que son sus orificios naturales de entrada y expirarlo por el mismo lugar, que son sus orificios naturales de salida.

Durante los ejercicios de respiración, el aire debe penetrar libremente por la nariz sin hacer ruido y expulsarse libremente de igual modo.

Adoptar una postura cómoda y relajada, sentarse en una silla, o en el suelo con un cojín debajo y las piernas flexionadas al estilo oriental, manteniendo en ambos casos la espalda y la columna derecha.

*** Primer ejercicio:**

Inspirar el aire por la nariz, lenta y profundamente sintiendo como penetra en el cuerpo e invade los pulmones. Retener dos segundos el aire y expulsarlo seguidamente por la nariz, lenta y profundamente, presionando con el diafragma, músculo que se encuentra debajo de las costillas. Realizar este ejercicio cinco veces, descansar unos instantes en la misma posición y repetirlo varias veces más.

*** Segundo ejercicio:**

Inspirar el aire por la nariz, lenta y profundamente, sintiendo como penetra en nosotros e invade los pulmones. Retener dos segundos el aire y expulsarlo por la nariz lenta y profundamente, presionando esta vez con la parte baja del vientre hasta sentir un ligero dolorcillo un poco más abajo del ombligo. Realizar este ejercicio cinco veces, descansar unos instantes en la misma posición, y repetirlo varias veces más.

*** Tercer ejercicio:**

Mantener los ojos cerrados para concentrarse mejor. Inspirar el aire por la nariz lenta y profundamente, realizando un seguimiento del aire allí por donde pasa, sintiendo su frescor, sintiendo como dilata agradablemente el pecho. Retener tres segundos el aire y expulsarlo por la nariz lenta y profundamente, presionando con la parte baja del vientre hasta sentir un ligero dolorcillo un poco más abajo del ombligo, y sintiendo la trayectoria del aire saliendo de nuestro cuerpo. Realizar este ejercicio cinco veces, descansar unos instantes en la misma posición y repetirlo varias veces más.

Este ejercicio es similar al anterior en la forma, pero en este caso se practica la concentración. Al finalizar este ejercicio se encontrará con el cuerpo liviano y la mente relajada.

Las pausas de descanso solamente pueden ser necesarias al principio, con la práctica ya no será necesario descanso alguno.

Estos tres ejercicios simples y sencillos tienen consecuencias beneficiosas sobre la mente y sobre el organismo, desde la primera vez que se hagan se notarán sus efectos.

Si por alguna razón o situación se encuentra excitado, nervioso, intranquilo, con miedos, enfadado o a punto de estarlo, no tiene más que hacer esta facilísima respiración y se calmará al instante.

Inspire profundamente por la nariz, expulse todo el aire presionando con la parte baja del vientre y manténgase en ese punto sin recoger aire ninguno por un tiempo aproximado de dos respiraciones. Una sola vez es suficiente para recobrar el dominio de sí mismo, para calmarse, para evitar así el haber podido decir o hacer una inconveniencia, para controlar una situación tensa.

La naturaleza ha dotado al hombre de grandes recursos, que nadie piense que el hombre está abandonado a la buena de Dios, o mejor sí se piense, que sí es a la buena todo marchará bien, la inversa sería lo preocupante.

*** Cuarto ejercicio:**

De pié con las piernas abiertas en línea con los hombros, la parte externa de los pies bien alineadas al frente, para ello es como si los metiésemos un poco hacia el interior y sintiendo una ligera presión en la parte externa de los músculos gemelos, los brazos extendidos a lo largo del cuerpo y algo separados de él, la columna y la cabeza erguidas y alineadas.

En esta posición se coloca la punta de la lengua en el paladar mientras se inspira el aire, retirándola mientras se exhala el aire. Por la nariz o por la boca esta respiración se realiza tranquila y sosegadamente durante el tiempo que se desee. Si además en algunos momentos, intentamos sentir con la inspiración como la energía vital, la energía del espacio, penetra en el cuerpo vivificándolo, haremos un ejercicio respiratorio superior.

*** Quinto ejercicio:**

Este ejercicio es muy interesante y fácil de realizar. Adoptar la postura yacente, es decir, acostado, inhalar el aire por la nariz lentamente contando mentalmente hasta diez. Retener el aire en nuestros pulmones, contando hasta diez, exhalar por la nariz o por la boca el aire lentamente, mientras contamos mentalmente hasta diez. Repetir la respiración diez veces seguidas.

El ejercicio puede realizarse dos veces al día. Después de cada ejercicio dejarse permanecer en esa posición permitiendo que nuestra mente divague, pero observando sus divagaciones, como si la mente no fuésemos nosotros mismos como si la mente no nos perteneciese, como si nos fuese ajena. Esta observación con el tiempo hará que tengamos control sobre nuestros pensamientos y la mente comenzará a aquietarse.

Hemos llegado ahora a los ejercicios que se indican en el pranaiama. Transcribo unos consejos de admirable Vivekananda.

"Hay que sentarse derecho; el cuerpo debe estar en posición erecta. Aunque la medula espinal no está adherida a la columna vertebral está, sin embargo; dentro de ella.

Si uno se sienta torcidamente se perturba la medula espinal, de modo que hay que dejarla libre. Cada vez que uno se sienta en posición incorrecta y trata de meditar se daña a si mismo. Estas tres partes del cuerpo: el pecho, el cuello y la cabeza, deben ser mantenidas siempre derechas, en una línea. Se vera que con alguna práctica esto se volverá tan fácil como respirar. La segunda cosa es lograr el control de los nervios. Ya hemos dicho que el centro nervioso que controla los órganos respiratorios, tiene una especie de control sobre los otros nervios y, por esta razón, la respiración rítmica es necesaria. La respiración a que generalmente estamos habituados no puede ser llamada en absoluto respiración. Es muy irregular. Además de esto, hay algunas naturales diferencias entre la respiración del hombre y la mujer.

La primera lección es justamente respirar de una manera mesurada, inhalando y exhalando. Esto armonizará el sistema nervioso. Cuando se ha practicado por algún tiempo será bueno agregar la repetición de alguna palabra como "Om", o cualquier otra palabra vibratoria. En la

india en lugar de contar uno, dos, tres, cuatro, se usan ciertas palabras simbólicas. Por eso es que yo aconsejo la repetición mental "Om", o de otra palabra sagrada del pranaiama. Que la palabra entre y salga con la inhalación y exhalación, rítmica, armoniosamente y veréis que el cuerpo todo se está volviendo rítmico. Luego hay que aprender lo que es reposo. Comparado con esto, el sueño no es ningún reposo. Una vez que este reposo se produce se calmaran los más cansados nervios y se comprobaba que nunca antes se había logrado el verdadero reposo.

El primer efecto de esta práctica se percibe en el cambio de expresión del propio rostro; desaparecen las líneas duras; con la calma reflexión profunda la tranquilidad aparece en el rostro. Lo que sigue es una hermosa voz. Jamás he encontrado un yogui con una voz ronca. Estos signos llegan después de unos meses de práctica. Después de haber practicado unos pocos días la respiración arriba mencionada, hay que comenzar con otra mas elevada. Lentamente se debe llenar los pulmones por medio del irha, la fosa nasal izquierda y al mismo tiempo, concentrar la mente en la corriente nerviosa. Se está, podría decirse, enviando la corriente nerviosa hacia abajo por la columna dorsal chocando violentamente en el último plexo, el loto de la base, de forma triangular, y sitial de la Kundalini. Entonces se mantiene la corriente ahí por cierto tiempo. Se imagina que se esta conduciendo lentamente con la respiración la corriente nerviosa hacia el otro lado, el pingala, entonces suavemente se echa por la fosa nasal derecha. Esto se encontrará algo difícil de practicar. Mas fácil es tapar la fosa nasal derecha con el pulgar y entonces introducir lentamente el aire por la izquierda; luego se cierra ambas fosas nasales apretando la nariz con el pulgar y el índice y se imagina que se esta haciendo descender la corriente y golpeando la

base del sushumna; luego se quita el pulgar y se deja salir el aire por la ventana derecha. Después se inhala suavemente por esta ventana (la derecha), manteniendo la otra tapada con el índice, cerrando las dos después como se hizo antes. La manera en que desarrollan esta práctica los hindúes sería muy difícil de seguir en países occidentales, porque ellos lo hacen desde su niñez y sus pulmones están preparados para conducirse de ese modo. Aquí es mejor comenzar con cuatro segundos y aumentar lentamente. Inspirar durante cuatro segundos, retener diez y seis segundos, luego exhalar en ocho segundos. Esto es lo que constituye un ejercicio del pranaiama. Al mismo tiempo se piensa en el loto básico, de forma triangular y se concentra la mente en ese centro. La imaginación ayuda grandemente. La próxima respiración se hace inspirando lentamente y luego, de inmediato, se va expirando lentamente y, enseguida, se retiene la respiración afuera, manteniendo la misma cantidad de segundos que en el anterior. La única diferencia es que en el primer caso la respiración fue contenida en el interior y, en el segundo, controlada fuera. Esta última manera es más fácil. La respiración en la cual se retiene el aire en los pulmones no debe practicarse demasiado. Hacedla solo cuatro veces en la mañana y cuatro al atardecer. Luego se puede aumentar el tiempo y el número. Veréis que podéis hacerlo así y que sintiereis placer en ello. De este modo, con mucho cuidado y cautelosamente cuando sintáis que tenéis el poder de hacerlo, aumentareis a seis en lugar de cuatro. Puede dañaros si lo practicáis irregularmente.

De los tres procedimientos descritos anteriormente para la purificación de los nervios, el primero y el último no son difíciles ni peligrosos. Cuando practiquéis el primero de ellos, mas calmos os sentiréis

pensar en “Om” y podéis practicar lo mismo durante el tiempo que estáis sentados trabajando. Os sentiréis mejor por ello”.

Alejandro Domínguez Araújo

EL UNIVERSO HUMANO

Derechos de Propiedad Intelectual e Industrial.

Los contenidos de este libro “**El universo humano**” se encuentran protegidos por derechos de propiedad intelectual e industrial.

Con el número de asiento registral **000308/91** esta obra se haya registrada en el Registro de la Propiedad Intelectual.

Únicamente se podrá descargar material contenido en las páginas, blog o canales oficiales de © **NUEVAS TENTATIVAS** y siempre para uso personal y no comercial, siempre que se respeten todos los derechos de autor, de marcas y otros derechos de propiedad.

La titularidad de los derechos de propiedad intelectual sobre la propia página Web, sus contenidos, su diseño gráfico, el código fuente en lenguaje HTML y los códigos Javascript corresponde, salvo indicación en contrario, a © **NUEVAS TENTATIVAS**; por lo que cualquier utilización no autorizada de los mismos, mediante su reproducción, distribución, comercialización o transformación para fines distintos del uso personal y privado, supone una vulneración de tales derechos.

Asimismo, el usuario reconoce que las marcas, nombres comerciales o signos distintivos contenidos en el presente libro son titularidad, salvo indicación en contrario, de © **NUEVAS TENTATIVAS**, sin que pueda entenderse que el uso o acceso al Portal Oficial de Nuevas tentativas y/o a los servicios atribuya al usuario derecho alguno sobre las citadas marcas, nombres comerciales o signos distintivos. Toda utilización no autorizada de los mismos implica la contravención de dichos derechos.