

**CAPITULO 7** *Los métodos y técnicas del yoga corporal. Las posturas –âsanas-. La respiración –prânâyâma-. Los Mudrâ. La meditación –dhyâna-. La influencia de la alimentación. Una vida sana al servicio de una vida plena y feliz.*

## **LOS MÉTODOS Y TÉCNICAS DEL YOGA CORPORAL**

Al comienzo hicimos hincapié en la inutilidad de adoptar el paradigma del yoga como una pose racional. Explicamos que dado que las construcciones que nos encadenaban al sufrimiento residían en la mente, el adoptar una posición intelectual no haría más que acrecentar el problema.

Es necesario utilizar métodos indirectos que actúen sobre la mente, deteniendo sus procesos, deteniendo su actividad. Se trata de técnicas psicofísicas que captan la atención y por lo tanto sacan la mente de su patrón habitual de pensamiento: producen resquicios por donde poco a poco se va filtrando la voz del Alma.

Dado que esas construcciones que nos encadenan al sufrimiento están en la mente, al detener su actividad habitual se desmoronan, van perdiendo el vigor y el poder de encantarnos, de ilusionarnos.

En esos intervalos de detención, lo que pasa a ocupar el campo de nuestra conciencia es el Ser, el YO, el Alma. Al detenerse la actividad mental, aflora en nuestra conciencia lo más profundo, aquello que somos en esencia, nuestros móviles y valores básicos, lo que nos conforma más allá de toda figuración, de toda especulación, de todo resentimiento y de todas las historias personales que pudieran justificarnos. Aflora nuestra intuición, surge a nuestra conciencia lo que nuestra Alma trata de comunicarnos, pero que con todo el ruido de nuestros pesares, ofuscamientos, enojos, reproches, ansiedades y expectativas no podemos oír.

Quien realiza estos ejercicios, estas prácticas es nuestro ego: lo decidimos con la conciencia en nuestro ego, en nuestro yo y es él también quien las realiza. El objeto básico de realizar estas prácticas se desenvuelve en dos aspectos.

- Lograr detener la compulsión a juzgar, a valorar, a tomar partido. Es en definitiva detener aunque sea en forma momentánea, los mecanismos que fabrican nuestra realidad. Esta realidad que no es otra cosa que la verdad, lo que nos rodea, pero parcializado, recortado para adaptarlo a esa visión del mundo que tenemos.
- El otro objeto básico de las prácticas es expandir nuestra percepción de nosotros mismos, de nuestros aspectos sutiles y profundos.

En definitiva vemos que la decisión de comenzar a realizar estos ejercicios es de nuestro yo, de nuestro ego, con el objeto de aprender a discriminar cuales son sus funciones genuinas y cuales son las funciones que no debe realizar, sino delegar al Alma. Es la aceptación de que si no se realiza esta discriminación, se acarrea sufrimiento e infelicidad.

En el presente capítulo vamos a hacer mención de las técnicas corporales básicas para lograr esta detención indirecta de la actividad mental y de qué forma actúan. Vamos solamente a mencionar las técnicas sin describirlas. Remitimos al lector interesado en conocerlas a fondo a consultar con un guía experto.

### **LAS POSTURAS DE YOGA –ÂSANAS-**

Esta rama se denomina *HATHA YOGA*, yoga del esfuerzo. Armar una postura es colocar el cuerpo en una determinada forma y mantenerlo así durante un tiempo más o menos prolongado. Pero es esencial que este mantenimiento se lleve a cabo buscando los siguientes requisitos, que por otro lado se irán profundizando de a poco con la práctica:

#### **PRÁCTICA DE LAS ÂSANAS**

- **Sin crispación.** Para lograr esto debe haber una relajación selectiva de los grupos musculares. Algunos grupos musculares en máxima tensión porque son los que sostienen la postura y le dan firmeza. Los otros grupos musculares en máxima relajación. A medida que se progresa en la práctica, esta disociación se hará máxima.
- **Buscar una progresiva inmovilidad del cuerpo**, tratando de controlar hasta los más sutiles movimientos (excepto los de la respiración).
- **Respirar** preferentemente por la nariz **en forma lo más lenta y profunda** posible induciendo un patrón de calma en el sistema nervioso.
- **Progresiva concentración.** Puede ser sobre alguna parte del cuerpo, sobre la respiración o en el entrecejo. Se debe conducir a la mente a un estado de fijación en alguna de estas partes, evitando seguir la ilación de otros pensamientos que pudieran surgir.

Recomendamos realizar diariamente una práctica con un grupo de posturas sencillas e ir variándolo sólo para no generar automatismos.

## LOS SELLOS PARA AISLAR –MUDRÂ-

Al igual que el *prânâyâma* pertenecen a ambas ramas del yoga: *Hatha* y *Raja*. Es difícil para el autor explicar porqué estos ejercicios no se catalogan como posturas ya que son formas de colocar el cuerpo similar a lo que vimos en el grupo anterior. La única diferencia apreciable es que están asociados a respiraciones, concentración y visualizaciones prescriptas y específicas para cada caso, por lo que movilizan energías internas rápidamente.

El nombre en sánscrito es sugestivo, ya que indican que *aíslan el sufrimiento*.

Recomendamos hacer diariamente los siguientes:

- El Gran Sello (*Mahâmudrâ*) Buscando permanecer en esa posición al tiempo que la respiración se va haciendo más lenta, tratar de llegar a la suspensión involuntaria de la respiración, concentración en la columna vertebral visualizando que la energía (el prana) circula por ella desde su base hasta la coronilla.
- Pelviana invertida (*Viparîta Karanî Mudrâ*) Con respiración lo más profunda posible visualizando que por el paladar sale un néctar suave y dulce que inunda el cráneo y luego va envolviendo todo el cuerpo.
- *Mahabandha* (“gran cierre”) Con retención de la respiración y concentración en la columna vertebral similar al *Mahâmudrâ*.
- *Yoni Mudrâ* (“sello del perineo”) Con retención involuntaria de la respiración y concentración en el oído interno derecho tratando de percibir el sonido OM.

## LA RESPIRACIÓN –PRÂNÂYÂMA-

Estas técnicas pertenecen a la rama del *HATHA YOGA* y también a otra denominada *RAJA YOGA*, yoga real. A través de la respiración se refleja nuestro estado nervioso, nuestro estado emocional. Si estamos ansiosos, preocupados o tensos, la respiración será irregular y superficial. También es cierto que a través de ejercer control sobre la respiración, podemos influir sobre nuestro estado emocional. La respiración básica para la práctica es lenta, profunda, rítmica (regular) y preferentemente por la nariz.

Esta práctica va muy profundo en cuanto a regular el estado emocional. Son ejercicios codificados. Recomendamos:

*Kapâlabati* (“cráneo brillante”), *Anuloma Viloma* (“pelo y contrapelo”; respiración alternada con retenciones), *Suryabhedana Kumbaka* (“perforando el sol”; respiración solar), etc

Es importante la lentitud en cada ejercicio, pero también la graduación con que lo iremos realizando. El progreso en la cantidad de repeticiones y en la longitud de cada ejercicio debe hacerse muy lentamente, con el correr de los meses y de los años.

En los cursos de yoga y en la literatura se habla de *Kumbaka* (retención del aliento). Es muy importante para los fines que buscamos, distinguir entre dos tipos de retenciones del aliento:

### TIPOS DE RETENCIÓN DE LA RESPIRACIÓN

- Retención forzada: cuando a través de la voluntad impedimos que el aire entre o salga de los pulmones. (*Sahita Kumbaka*; “retención combinada”). Esta retención tiene un valor relativo y constituye más bien un ejercicio preparatorio para lo que sigue. Forzarla mucho más allá de los límites naturales es peligroso para la salud.
- Retención involuntaria: cuando luego de hacer varias respiraciones lentas, profundas y con retenciones voluntarias **cortas**, el aliento se detiene, cesa la respiración en forma involuntaria. (*Kevala Kumbaka*; “retención sola”). Esto es índice que logramos un estado de quietud mental, que van cesando los pensamientos. Esta retención involuntaria no es peligrosa, porque es nuestro propio sistema que fija el ritmo respiratorio, el que indica que en ese momento tiene ya suficiente oxígeno para lo que necesita. Esta retención del aliento es el estado ideal para la práctica de yoga tanto durante el *.prânâyâma* como durante la meditación.

Recomendamos realizar diariamente estos ejercicios respiratorios, antes de los que indicamos a continuación. Esto busca que al hacerlos nuestro cuerpo se halle saturado de oxígeno y para que surjan naturalmente y sin esfuerzo retenciones involuntarias.

### LA MEDITACIÓN –*DHYÂNA*–

Esta práctica pertenece al *Raja Yoga*. Podríamos decir que los ejercicios mencionados hasta ahora son preparatorios, y que el objetivo de ellos, la parte sustancial es para permitir realizar esta práctica de meditación. Pero decir esto sería quitar valor a las otras prácticas que sin duda mejoran nuestro estado de salud y nuestro ánimo.

Recomendamos meditar diariamente entre 15 y 20 minutos una o dos veces. ¿Qué técnica es la mejor?...La mejor es aquella con la que logramos resultados...¿Y cuáles son los resultados que indicarán que la práctica mejora?...Depende del grado de avance en la práctica. Vamos ahora a explicar en qué consiste esto.

### GRADOS DE MEDITACIÓN

- Al comienzo, la práctica estará dirigida por la voluntad tan sólo trataremos de no seguir la ilación de los pensamientos. No podremos evitar que los pensamientos aparezcan, pero sí podremos evitar pensar en lo que ellos nos proponen. Es decir que la atención estará centrada en observar los propios pensamientos como si fueran ajenos, como si no nos evocaran ninguna emoción y con la voluntad de evitar toda asociación.

En esta etapa puede ser útil una visualización guiada o inclusive elegir un tema único y tratar de profundizar en él lo máximo posible razonando. Por ejemplo: analizar el significado de la compasión.

Meditar correctamente será entonces no ponernos a pensar en los temas que surjan en nuestra mente. Si elegimos un tema para desarrollar, el resultado será entonces pensar únicamente en torno de él.

- En una etapa posterior, podemos utilizar algún elemento como ser una palabra (*mantra*), una imagen u objeto (la llama de una vela) o una parte del cuerpo para llevar la atención, sin ningún juicio ni análisis. En esta etapa resulta muy efectivo, para serenar la mente, colocar la atención en los centros de energía (*chakras*), por ejemplo el entrecejo. El elemento que elijamos puede ser sonoro (repetir un *mantra* o escuchar una melodía tranquila), visual (una imagen), táctil (una parte del cuerpo), inclusive puede llegar a ser olfativo (encender una varilla de incienso).

La meditación correcta será entonces, mantener fija la mente en aquello que hemos elegido para meditar. Hay una salvedad: si en algún momento de este ejercicio, nuestra mente queda en blanco, sin que aparezca siquiera eso que elegimos para meditar, trataremos de quedarnos en ese estado, sin razonarlo ni juzgarlo y sin volver al elemento que habíamos elegido para el ejercicio.

- En etapas posteriores, cuando hayamos adquirido práctica en la meditación, es posible alcanzar ese estado profundo simplemente aquietando la mente y cerrando los ojos. Automáticamente, al cabo de unos segundos, la mente quedará en blanco, sin que afloren pensamientos. Esto constituye la meditación correcta en esta etapa.

Podríamos sintetizar entonces diciendo que la meditación consiste en lograr detener el flujo habitual de pensamientos que surgen en nuestra mente. Al comienzo de nuestro entrenamiento, reemplazamos ese flujo por pensamientos predeterminados y

luego, en etapas posteriores, puede ser que la mente quede en blanco sin que surja ninguno por un tiempo más o menos prolongado.

Una meditación será incorrecta en cualquiera de los grados de avance práctico cuando al aparecer algún tema en el campo de nuestra conciencia, deliberadamente comencemos a desarrollarlo, a planificarlo, a evaluarlo o a recordarlo. En estos casos interviene nuestra voluntad para producir las secuencias de los pensamientos.

Observemos que no es incorrecta la meditación si aparecen pensamientos, esto es inevitable; lo incorrecto es que sigamos voluntariamente la ilación de esos pensamientos que aparezcan.

El estado final buscado es entonces que nuestra mente llegue a estar en blanco, sin pensamientos o con la aparición de pensamientos en forma muy esporádica. Como dijimos, todas las prácticas de yoga tienen esta finalidad.

Buscaremos hacer prácticas regulares para entrenarnos en esta técnica y que nos resulte más sencilla y natural.

Cuando la práctica se asiente, se consolide, será también posible detener el flujo de pensamientos en otros momentos, fuera de la práctica de yoga.

Recordemos que éste es el método para permitir que aflore en nuestra conciencia el YO, el Alma, el Ser profundo. Es decir que esta práctica nos conduce en forma progresiva a vivir asentados en ese YO, en ése que no busca ser el centro del mundo, en ése que no tiene resentimientos ni tiene nada que demostrarle a nadie, en ése que es pura alegría y que alcanza el gozo cuando los procesos de la vida se desenvuelven hacia la creatividad y hacia la compasión.

¿Cuándo hacer estas prácticas?...¿Cuánto tiempo?...¿Cada cuánto?...¿Dónde?...¿En qué orden?

Estas son preguntas lógicas e importantes. Lo ideal es que busquemos una guía, un instructor calificado con el que además de estas preguntas, podamos responder a otras que vayan surgiendo. Un instructor es muy importante, por lo menos al comienzo de las prácticas, al comienzo del camino. En el caso de encontrar un guía, recomendamos seguir sus indicaciones.

Si hacemos la práctica sin una guía, a modo de referencia genérica no particularizada, podemos tomar las siguientes pautas.

## GUÍA PARA LA PRÁCTICA

- Elegir un momento del día en el que podamos estar tranquilos y en el que podamos neutralizar las interrupciones (neutralizar el timbre y el teléfono, aliar a la familia).
- Al comienzo podemos dedicarle entre media hora y una hora a las primeras tres prácticas que mencionamos: Posturas o *âsanas*, sellos o *mudrâs* y ejercicios de respiración o *prânâyâma*.. Luego dedicar entre 15 y 20 minutos a la meditación o *dhyâna*. También podemos dedicar un día en la semana para extendernos en la duración de todas las prácticas.
- Lo ideal es hacer estas prácticas 2 veces al día, pero trataremos de ser muy firmes en hacer al menos una al día.
- Si disponemos de espacio, podemos adecuar un lugar para usarlo en exclusiva para el yoga, caso contrario cualquier lugar es apropiado, siempre y cuando lo mantengamos limpio, libre de humedad y aireado. Sin que sea lo ideal, es posible hacer la práctica al aire libre (en un parque o en la playa).
- El orden para hacer las prácticas es en el que las expusimos.
- Por sobre todas las cosas, no atarnos a condicionamientos externos: es mejor hacer la práctica que no hacerla aunque el lugar no sea el adecuado, o las circunstancias no sean las óptimas o el tiempo no sea suficiente. En todo esto juega un papel importante familiarizarnos con ella.

## LA INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN.

Desarrollar la percepción, aquietar nuestra mente para tomar conciencia de esas percepciones y darles cabida en nuestro campo de decisiones...Esto es lo que estamos haciendo... Entonces es muy importante que ajustemos también los órganos preceptores, los órganos de los sentidos y también es importante que mantengamos nuestra mente en estado de alerta.

Sólo con estas consideraciones surgen conclusiones acerca de algunas pautas alimentarias básicas. Recomendamos tenerlas en cuenta, pero evitar fanatismos. Estemos dispuestos a hacer todas las excepciones que deseemos. Tan sólo percibamos, sintamos cómo respondemos después de cada tipo de comida, ésa será nuestra mejor guía.

## GUÍA SIMPLE PARA LA ALIMENTACIÓN

- Evitar el consumo de alcohol, tabaco y toda otra sustancia que embote el cerebro.
- Evitar el consumo de estimulantes como el azúcar refinada y la sal.
- Evitar comer en exceso. Una cuarta parte del estómago debería quedar libre luego de cada comida (evitar la sensación de saciedad completa).
- Evitar comidas difíciles de digerir: grasas no saturadas (carnes), frituras, harinas refinadas, etc
  
- Beber abundante agua pura durante las comidas o fuera de ellas.
- Tratar de consumir vegetales, crudos o cocidos al vapor, lácteos, cereales integrales, miel, frutas frescas, frutas secas y proteínas vegetales (legumbres).
- Un día de ayuno líquido por semana es muy aconsejable.
- Masticar, masticar y masticar cada bocado.

## UNA VIDA SANA AL SERVICIO DE UNA VIDA PLENA Y FELIZ

Dentro del camino del yoga se le da muchísima importancia a la limpieza. Las razones son las mismas que expusimos recién para recomendar una alimentación adecuada: Se trata de refinar nuestra percepción, nuestros sentidos y nuestra mente. Se trata de tomar conciencia de los sutiles impulsos que provienen de nuestra Alma y que nos guían.

Por eso mismo buscamos detener la secuencia de los pensamientos: para percibir, para dejar lugar en nuestra conciencia a los sutiles mensajes de nuestros sentidos y de nuestra Alma, de nuestro YO.

Los sentidos embotados no captan sutilezas, matices. Un cerebro embotado o atosigado de emociones y de preocupaciones no procesa la información sutil proveniente de los sentidos ni capta los mensajes del Alma.

Entonces, en paralelo con la limpieza de la mente y con el cuidado en la alimentación, va la limpieza del cuerpo. A las limpiezas habituales que conocemos, el yoga agrega otra serie de prácticas para mantener también limpio el interior del cuerpo.

Se le da especial importancia a la limpieza de las fosas nasales, a la limpieza de la lengua y a la limpieza de los intestinos. No vamos a detallar aquí estas prácticas, pero recomendamos estudiarlas en algún buen manual de yoga y solicitar instrucciones al guía que hayamos seleccionado.

Buscamos vivir con plenitud, buscamos frecuentes estados de serenidad, de paz, buscamos poder expresar nuestra creatividad, buscamos que frecuentemente se erice nuestra piel de emoción, suspirar de alegría, que nuestros ojos brillen. Buscamos levantarnos por la mañana y que el primer pensamiento sea de alegría, de agradecimiento, de ganas para encarar lo que se viene. Buscamos ser mejores cada vez, más hábiles, más útiles, buscamos comprender en profundidad, buscamos sentirnos parte de todo esto que va sucediendo, sea lo que sea que suceda. Buscamos vivir en la abundancia de la naturaleza y también en la certeza de esa abundancia: buscamos no tener carencias ni tener temores de futuras carencias....

Por esto, todo fanatismo es contraproducente. Al comenzar a recorrer el camino del yoga, la tentación es fanatizarse, la tentación es ser inflexibles. La tentación es andar dando consejos a todo el mundo sobre cómo cambiar su vida....Estemos alerta para no caer en ninguno de estos fanatismos que sin duda no sirven para mejorar nada y en cambio son muy contraproducentes.